

ૐ

આરોગ્ય—સમાજ



રચનાર:—

આરોગ્યના—શ્રીયુત મોહનલાલ કરમચંદ ગાંધી.

અમદાવાદ.

સમાજના—શ્રીયુત બાળુ રવિન્દ્રનાથ ટાગોર.

શાન્તિ નિકેતન, બોલપુર.



પ્રકાશક:—

વિસનજી ભાણેકચંદ દોશી.

C/o ડે. મેઘજી હીરજીની કુંડાં બુકસેલર્સ.

પાંચજીની, મુંબઈ નં. ૩.



૧૯૧૬.


પ્રત ૧૦૦૫.

શ્રીકૃષ્ણ પ્રિન્ટીંગ પ્રેસમાં રતીલાલ હરજીવન પટેલે છાપ્યું.
નં. ૯, અનંતવાડી ભુલેશ્વર-મુંબઈ.



16485

USSR Academy of Sciences
i



અર્પણ પત્રિકા.

સદ્ગુણાલંકૃત વ્યાપાર-મહારથી

શેઠ રામદયાલ મુંદ્રા.

—:૦:—



દના જે મહાન્ પુરુષોના વિચારો આ ગ્રંથમાં
સંયોજ્યા છે: તે જન્ને નામોની સાથે
આપનું ચિરસ્મરણીય નામ પણ જોડાય તો
ઠીક, એમ ધારી આ પુસ્તક, હું - આપના
નામેજ ઉત્સર્ગ કરું છું. આપની વ્યાવહારિક

કુશળતા તથા અવર્ણનીય ઉદારતા કોઈથી છુપી નથી.
આપે મારા સદ્ગત મિત્ર ગ્રંથે : જે પ્રેમભાવ-અભેદભાવ
દર્શાવ્યો છે તેના જાહેરાતે તૈહી, પણ શેઠ અને નોકર
વચ્ચેનો સંબંધ કેવો પવિત્ર, ઉદાર અને આત્મીય હોઈ
શકે તે દ્રષ્ટાંતનું ચિરસ્થાયી સ્મરણ આ વિશ્વને રહ્યા કરે એ
ભાવથી, આ પુસ્તક અતિ નમ્ર ભાવે આપને સમર્પણ કરું છું.

સેવક,

વિસનજી માણેકચંદ હોશી.

USSR Academy of Sciences



રા. મકેનજી કાલીદાસ.

જન્મ ૧૯૩૭.
કચ્છ-માંડવી.

સ્વં ૧૯૭૨.
મુંબઈ.

USSR Academy of Sciences

ઉદ્ગાર.

મારા એક સદ્ગત મિત્ર રા. મકનજી કાળીદાસ, કે જેમને માટે મને સંપૂર્ણ માન છે, તેમના નિમિત્તે અમુક એક સમાજહિતકર કાર્ય કરવાની ઈચ્છા ઘણા લાંબા વખતથી મારા મનમાં ઘોળાયા કરતી હતી. દૈવયોગે મહાત્માજી ગાંધીશ્રીનું “સામાન્ય આરોગ્ય જ્ઞાન” તથા હિંદના રાજકવિ રવીંદ્રનાથ ટાગોરનું “સમાજ” એ બે પુસ્તકો મારી નજરે પડ્યાં. મેં તે વાંચી જોયાં. મને એમ લાગ્યું કે મારા સ્વર્ગસ્થ મિત્રના નિમિત્તે જે આ પુસ્તકોનો સસ્તી કીમતે બહોળો ફેલાવો કર્યો હોય તો મારી લાંબી મુદતની શુભેચ્છા પાર પડે. એ બંને પુસ્તકોના પ્રકાશકોને મેં મારી ઇચ્છા નમ્રતાપૂર્વક જણાવી, અને મને એમ જણાવવામાં ભારે હર્ષ થાય છે કે તેઓએ મને તે પુનઃ પ્રકટ કરવાની અનુમતિ પણ આપી. હું શ્રીયુત વિભાકર, રા. રા. મહારાણીશંકર શર્મા તથા શ્રીમન્ અખંડાનંદજીનો તે બદલ આ સ્થળે આંતઃકરણપૂર્વક ઉપકાર માનું છું.

આ પુસ્તકમાં ભારતવર્ષના બે મહાન્ આરિત્યવાન્ તથા પ્રતાપવાન્ પુરૂષોના અક્ષય દેહોને રજુ કરવામાં આવ્યા છે. એ બંને પુરૂષવરો હિંદના પરમ ગૌરવસ્વરૂપ છે. તેમના વિચારોની મહત્તા દર્શાવવાની હીંમત કરું તો હું હાસ્યાસ્પદજ થાઉં એમાં શક નથી. છતાં એટલું કહેવું

જોઈએ કે એ ઉભય નરરત્નોના વિચારો સંપૂર્ણ આદરણીય અને આચારમાં મૂકવા યોગ્ય છે. મારા જેવા એક સામાન્ય વ્યક્તિના ભાગ્યમાં આવા બે મહાપુરુષોના વિચારોને એકત્ર આકારે રબુ કરવાનું સર્જાએલું હતું તેનો જ્યારે હું વિચાર કરું છું ત્યારે લકિતભાવથી મારું મસ્તિષ્ક પરમાત્મા પ્રત્યે અવનત થયા વગર રહેતું નથી.

આ પુસ્તકનો આપણા સમાજમાં અથવા દેશમાં બહોળો પ્રચાર થાય અને તેમાંની કલ્યાણકર ભાવનાઓ આપણા જીવનમાં ગુંથાય, એજ મારી તો પરમ કૃપાળુ પરમેશ્વરને અંતિમ પ્રાર્થના છે. મને મારા આ કાર્યમાં સહાય આપવા બદલ હું ભાઈ મેઘજી હીરજીનો આભારી છું.

પ્રકાશક.



આરોગ્ય વિષે

સામાન્ય જ્ઞાન.

ભાગ ૧ લો તથા ૨ જો.



લેખક: શ્રીયુત મોહનદાસ કરમચંદ ગાંધી.

હાલ નિવાસ : સત્યાગ્રહાશ્રમ—અમદાવાદ.

—(૦૦)—

લેખકની પ્રસ્તાવના.

(આગલી આવૃત્તિ પ્રમાણે.)



આરોગ્યના વિષય ઉપર મારે વીશ વરસ થયાં વિચાર કરવા પડ્યા છે. વિલાયત જવાથી અને અમુક રીતે રહેવાને બંધાએલો હોવાથી મારા ખાવા-પીવાની તજવીજ મારેજ કરવી પડતી હતી. આવાં કારણોને લીધે મેં ઠીક અનુભવ લીધો છે એમ કહી શકાય. એ અનુભવ ઉપરથી કેટલાક વિચારો હું બાંધી શક્યો છું. તે ‘ઈન્ડિયન ઓપિનિયન’ ના વાંચનારને ઉપકારી થાય એમ સમજી આ પ્રકરણો લખું છું.

અંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે દરદ મટાડવા કરતાં દરદ અટકાવવું એ વધારે સારું છે. પાણી પહેલાં પાળ બાંધવી એ કહેવત પણ એવો વિચાર બતાવે છે. દરદ થતાં અટકે એવા ઉપાયો લેવા એનું નામ અંગ્રેજીમાં ‘પ્રિવેન્ટિવ’ છે. ગુજરાતીમાં એને ‘આરોગ્ય-સંરક્ષણ-શાસ્ત્ર’ કહી શકાય. આ શાસ્ત્ર વૈદકશાસ્ત્રથી જુદું ગણાય છે. કોઈ તેને વૈદક શાસ્ત્રનું અંગ ગણે છે. હું આ ભેદ બતાવું છું તેનો હેતુ. માત્ર એટલોજ છે કે સુખ્યત્વે કરીને આ પ્રકરણોમાં આરોગ્યનું રક્ષણ કરવાના ઉપાયોજ બતાવવામાં આવશે. જેમ બોએલું રત્ન મુશકેલીથી હાથ લાગે છે, તે તેનું જતન કરવામાં જેટલો પ્રયાસ આપણે કરીએ છીએ તેના કરતાં તેને શોધવામાં ઘણું

વધારે કરવો પડે છે, તેમ આરોગ્યરૂપી રત્ન આપણે હાથથી ગયા પછી પાછું મેળવતાં બહુ વખત અને પ્રયાસની હાની થાય છે; તેથી આરોગ્ય જાળવવા ઉપર વિચારવાન માણસે ખૂબ ભાર દેવાની જરૂર છે. પ્રસંગોપાત આરોગ્ય ગયા પછી કેમ મેળવી શકાય, એનો વિચાર પણ આપણે કરીશું.

અંગ્રેજ કવિ મિલ્ટને કહ્યું છે કે, માણસનું મન એજ તેના સ્વર્ગની અને નર્કની જગ્યા છે; જહાનમ કંઈ જમીનની નીચે નથી અને જનત વાદળમાં નથી. આવો વિચાર અંસ્કૃત પુસ્તકોમાં છે:—“મન એજ બંધન (નર્ક) અને મોક્ષ (સ્વર્ગ) નું કારણ છે.” આ સૂત્રને અનુસરીને કહી શકાય કે માણસ રાગી કે નિરાગ રહે તેનું કારણ ઘણી રીતે તે પોતેજ છે. આપણા કર્મથી આપણે માંદા પડીએ તેમ વિચારથી પણ માંદા પડીએ. પોતાના દીકરાને કોગળીયું થયું તે જોઈ બાપને પણ થયું એવા દાખલા આપણે ઘણા જોઈએ છીએ. એક પ્રસિદ્ધ વૈદે કહ્યું છે, કે જેટલા માણસો મરકી વગેરે રાગોથી મરે છે તેના કરતાં વધારે ભયથી મરે છે. ‘ખીકણ વગર મોતે મરે છે’ એ કહેણુ વિચારવા લાયક છે.

અજ્ઞાન એ પણ આરોગ્યનો ભંગ કરનારું મોટું કારણ છે. આપણી ઉપર અકસ્માત આવી પડે ત્યારે આપણે કંઈ ન જાણવાથી અશક્ત બની બેગાકળા થઈ જઈએ છીએ, ને સાડું કરવા જતાં ઘૂડું કરી નાખીએ છીએ. શરીરને લગતા સાધારણ નિયમોથી ઊનવાકેફ રહી આપણે ઘણી વેળા ન કરવાનું કરીએ છીએ અથવા સ્વાસ્થી અને ધુતારા ઉંટ વૈદાના હાથમાં આવી પડીએ છીએ. એક વાત તાજુબીની

વાત છે, છતાં ખરી છે કે આપણને આપણી પાસેજ પડેલી વસ્તુનું જ્ઞાન, આપણાથી દૂર રહેલી વસ્તુના જ્ઞાન કરતાં ઓછું હોય છે. મારી શેરીની ભૂગોળ મને નહિ આવડે પણ ઇંગ્લાંડનાં ગામ નદી વગેરે હું ગોખી જઈશ આકાશમાં રહેલા તારા વિષે બબડાટ હું કરું ખરો, પણ મારા ઘરના છાપરાનું જ્ઞાન મને નહિજ હોય. આકાશના તારા ગણી કહાડવાનો વિચાર કરીશ, પણ મારા છાપરામાં શું છે અથવા કેટલી વળી છે તે જાણવાની મને ઇચ્છા પણ નહિ થાય. મારી નજર આગળ રચાતું કુદરતી નાટક હું જોવા માગતો નથી, પણ નાટકશાળામાં થતા ઢાંગ જોવાનું મને બહુ મન થશે. તેજ શૈલી પ્રમાણે મારા શરીરમાં શું થાય છે, તે શું છે, તે શાનું બન્યું છે, તેમાંનાં હાડકાં, માંસ, લોહી વગેરે કેમ બને છે, તે બધાં શું કરે છે, મારા શરીરમાં બોલે છે તે કોણ, મારી ગતિ કેમ ચાલે છે, મને એક વખત સારા તો ખીજી વખત ખરાબ વિચાર કેમ આવે છે, મારી મરણ વિરૂદ્ધ પણ માઈં મન કેમ કરોડો માઈલ સુધી દોડી જાય છે, માઈં શરીર તો ગોકળગાયથી પણ ધીમું ચાલે છે ત્યારે માઈં મન પવનના વેગ કરતાં હજારો ગણો વધારે વેગ કેમ ધરાવે છે, તેનું મને ભાન નથી. આમ મારી નજીકમાં નજીકની વસ્તુ જે માઈં શરીર, અને તેની સાથેનો મારો સંબંધ, તેની મને ઓછામાં ઓછી ખબર છે.

આવી કઠણ દશામાંથી છુટવું એ બધાંની ફરજ છે. શરીર અને મનનો સંબંધ જાણવો એ તો મહા મુશીબતનું કામ છે, પણ શરીરના સાધારણ વ્યાપાર વિષે થોડુંક જાણવું એ તો દરેક મનુષ્યે બહુ જરૂરનું ગણવું જોઈએ. બાળકોના અભ્યાસમાં પણ આ જ્ઞાનનો સમાવેશ થવો જોઈએ. મારી

આંગળી વઢાય તો તેનો ઉપાય હું ન જાણું, મને કાંટો વાગે તે હું કહાડી ન શકું, મને સર્પ કરડે તો, ખીકમાં પડયા વિના, મારે તુરત શું કરવું એની મને ખબર ન હોય; આ બધાંનો વિચાર કરવા જેઝીએ તો શરમાવા જેવું જ લાગવું જોઈએ. અઘરા શખ્દો વાપરી આવી બાબતમાં પ્રાકૃત મનુષ્ય કંઈ સમજી ન શકે એમ કહી દેવું એ દેવળ 'મિ-થ્યાભિમાન' છે, અથવા તો એથી ભૂંડું 'માણસને ધુતવાનો મહા પ્રપંચ' છે.

આવી પરાધીનતામાંથી અને આવા અજ્ઞાનમાંથી ઇન્ડિયન ઓપિનિયનના જે વાંચનાર ન છુટયા હોય તે થોડે અંશે પણ છુટી શકે એવો આ પ્રકરણોનો પ્રયાસ છે.

આવી ઢબનાં લખાણો કંઈ નથી લખાયાં એમ નથી; પણ માણસોને અમુક પુસ્તકો કે છાપા વાંચવાની આદત પડી જાય છે. ઇન્ડિયન ઓપિનિયનના વાંચનારને પોતાનાં ખીજાં છાપાં સાથે ઇન્ડિયન ઓપિનિયન વાંચવાની આદત પડી ગઈ છે. તેમાંનાં કેટલાકે આરોગ્યનાં પુસ્તકો વાંચતા નથી, તેવાને આ પ્રકરણોથી લાભ મળવાનો સંભવ છે. વળી જુદાં જુદાં પુસ્તકોમાં આવેલા વિચારોનું દોહન આ પ્રકરણોમાં આવશે એવું મને લાગે છે કેટલાંક પુસ્તકો વાંચી, તેમાંના વિરોધી મતોને વિચારી, તેઓની ઉપર અખતરાઓ કરી, મેં અમુક વિચારો બાંધ્યા છે એટલે આ પ્રકરણોમાં એક કરતાં વધારે પુસ્તકોનો સારાંશ આવશે; એટલું જ નહિ પણ આ વિષયના નવા પ્રવેશકને વિરોધી મતનાં પુસ્તકો વાંચી ગુચવાડામાં પડતાં બચવાનો સંભવ છે. એક પુસ્તક બતાવે કે અમુક સ્થિતિમાં ગરમ પાણી વાપરવું ને ખીજું બતાવે કે ઠંડું વાપરવું. નવીન વાંચનારને આ દુઃખરૂપ

અનુભવ તો એવો છે કે જે ઘરમાં ખાટલી પેઠી ત્યાંથી પાછી નીકળતીજ નથી. અસંખ્ય માણસો આખી જીંદગી કંઈને કંઈ રોગ ભોગવતાં રહે છે, ને એક પછી એક દવા વધારતાજ નાચે; વૈદો હુકીમો ખદબ્યાજ કરે છે; રોગ મટાડે તેવા વૈદની શોધ-ખોળમાં ભમ્યા કરે છે; ને છેવટે પોતે ખુવાર થઈ, ખીજને ખુવાર કરી, તાલાવેલી કરતા મરી નાચે છે. પ્રખ્યાત મરહુમ જનજ સ્ટીવન જે હિંદુસ્તાનમાં પણ રહી ગએલો તેણે એક વેળા કહેલું, કે જે વનસ્પતિને વિષે વૈદો ઘણું ઓછું જાણે છે તે વનસ્પતિઓને જેને વિષે તેથી પણ ઓછું જાણે છે એવા શરીરમાં તેઓ દાખલ કરે છે. વૈદો પોતે પણ ખરેખર અનુભવ મેળવ્યા પછી એવાજ ઉદ્ગાર કહાડે છે. દાકતર મેજેન્દી કહી ગયો છે, કે “વૈદુ” એ મહા પાખંડ છે.” સર એસ્ટલી કુપર કરીને પ્રખ્યાત દાકતર થઈ ગયો તેણે કહ્યું છે, કે “વૈદક શાસ્ત્ર એ માત્ર અટકળ ઉપર રચાયેલું છે.” સર જોન ફ્રાંસિસે કહ્યું છે, કે “વૈદોના કહાપણ છતાં પણ ઘણા માણસોના રોગ કુદરતેજ દૂર કર્યા છે.” દાકતર એકર જણાવે છે, કે “રાત્રીયા તાવમાં જેટલા દરદી મરે છે તેના કરતાં ઘણા વધારે તે દરદની દવાથી મરે છે.” દાકતર ફ્રેંચ કહે છે, કે “વૈદા કરતાં વધારે અપ્રામાણિક ધંધો ભાગ્યેજ જોવામાં આવે છે.” દાકતર ટોમસ વોટસન કહે છે, કે “ઘણા અગત્યના સવાલ વિષે શકથી ભરેલા સમુદ્ર ઉપર આપણો ધંધો ભટકયા કરે છે.” દાકતર કોઝવેલ કહે છે, કે “જો વૈદુ નાબુદ થાય તો માણસજાતને અથાગ લાલ થાય.” દાકતર ફ્રેંચ કહે છે, કે “હજારો માણસોની દવાખાનાઓવાટે કતલ થાય છે.” દાકતર મેસન ગુડ કહે છે, કે “લડાઈ, મરફી અને દુકાળમાં જેટલાં માણસોનો ભોગ થાય છે, તેના

કરતાં ઘણા વધારેનો ભોગ દવાઓને મળે છે.” જ્યાં જ્યાં વૈદો વધ્યા છે ત્યાં ત્યાં દરદો વધ્યાં છે એવું આપણે ઠેકાણે ઠેકાણે જોઈએ છીએ. જે છાપાઓમાં ખીજી જાહેર ખબરો નહિ આવી શકે તે છાપાઓમાં પણ દવાઓની મોટી જાહેર ખબરો આવશે. ઇન્ડિયન ઓપિનિયનમાં જ્યારે જાહેર ખબરો લેવાતી ત્યારે ખીજીઓની પાસે જાહેર ખબર માગવા તેના કારભારીઓ જતા; પણ દવાના માલેકો દવાની જાહેર ખબરો નાખવાનું ઇલાણ આ છાપા ઉપર કરતા ને પૈસા પણ પુષ્કળ આપવાની લાલચ આપતા હતા. એક પાઈની કિંમત જેની છે તેવી દવાનો આપણે રૂપીઓ આપીએ છીએ. ઘણું ભાગે દવા શાની બની છે તે તેના કર્તા આપણને જાણવાજ નથી દેતા. ‘છુપી દવાઓ’ એ નામની ચોપડી હાલમાં એક દવાવાળાએજ બહાર પાડી છે. માણસો ન ભમે તે હેતુ એ ચોપડી બહાર પાડવાનો છે. તેમાં તે બતાવે છે કે સાર્સાપરીલા, ફ્રેટ સોલ્ટ, સીરપ વગેરે અંકાએલી (પેટન્ટ) દવાઓ છે તેના આપણે ત્રણથી સાત શિલિંગ આપીએ છીએ. તેમાં આવેલી દવાની મૂળ કિંમત એક ફાર્ધીંગથી એક પેની સુધીની હોય છે. એટલે આપણે ઓછામાં ઓછું છત્રીસ ગાળું ને વધારેમાં વધારે ત્રણસેં છત્રીસ ગાળું દામ આપીએ છીએ. એટલે આપણે ત્રણ હજાર પાંચસેં ટકાથી પાંત્રીસ હજાર ટકા સુધી નફો આપીએ છીએ.

આમાંથી વાંચનારે એટલું તો જોવું જોઈએ કે દરદીએ દાક્તરોને ત્યાં દોડવાની જરૂર નથી, એકાએક દવાઓ લેવાની નથી; પણ બધાં માણસ એટલી ખામોશ નહિ રાખે. દાક્તરો માત્ર અપ્રામાણિક નથી. દરેક વખતે દવા ખરાબજ છે એવું સાધારણ માણસ નહિ માને. એવાં બધાંને એટલું કહી શકાય

કે; “તમે બને તેટલી ખામોશ રાખજો. દાકતરોને બંને ત્યાં સુધી તસ્દી ન આપતા. દાકતરોને બોલાવો તો સારા માણસની પાસે જજો; અને એકને બોલાવ્યા પછી તેને વળગી રહેજો. તેજ ખીજને બોલાવવા કહે ત્યારે ખીજને બોલાવજો. તમારું દરદ તમારા દાકતરના હાથમાં નથી. તમારું આયુષ્ય હશે તો તમે ખચીત સારા થશો, અને જો તમે તદખીર કરી તે છતાં તમારું કે તમારા સગાનું મરણ નીપજે તો જાણજો કે તે પણ જિંદગીમાં એક પ્રકારનો ફેરફારજ છે.” આ પ્રમાણે આપણે વિચારીએ ને ચાલીએ એવો હેતુ આ પ્રકરણે લખવાનો છે. તેમાં શરીરરચના, હવા, પાણી, ખોરાક, કસરત, કપડાં, પાણીના તથા માટીના ઉપચાર, અકસ્માત, બચ્ચાંની માવજત, ગર્ભવેળા સ્ત્રી-પુરૂષનું કર્તવ્ય, સાધારણ જીવામાં આવતાં દરદો, આવા વિષયો બાબત વાંચનારની સાથે વિચાર કરવાની મારી ધારણ છે.

ફિઝિકલ-નાતાલ. } મૌહનદાસ કરમચંદ ગાંધી.

આરોગ્ય વિષે— —સામાન્ય જ્ઞાન.

પ્રકરણ ૧ લું.

આરોગ્ય

—*o*—



ધારણ સમજ એવી જોવામાં આવે છે કે જ્યારે અમુક માણસ ઠીક ખાય-પીએ, હરે-ફરે અને વૈદને ન જોતાંવે તે આરોગ્યવાળો છે એમ મનાય. આવી માન્યતા ભૂલ ભરેલી છે, એમ થોડા વિચારથી પણ આપણે જોઈ શકીશું. માણસ ખાય-પીએ અને હરે-ફરે છતાં પોતાના વ્યાધિની દરકાર ન કરવાથી પોતાને કંઈ નથી એમ માની જોડે એવા ઘણલા ઘણા જોવામાં આવે છે.

હકીકતમાં તદ્દન નીરોગ એવા માણસ આ દુનિયામાં ઘણાજ થોડા મળી આવશે.

એક અંગ્રેજ લેખક એમ લખી ગયો છે, કે તેજ માણસ નીરોગ કહેવાય, કે જેના શુદ્ધ શરીરમાં શુદ્ધ મન નિવાસ કરે છે. માણસ એક શરીરનોજળ બનેલો નથી. શરીર એ તેનું રહેઠાણ છે. વળી શરીર. મન અને ઇંદ્રિયોનો એવો ઘાટો

સંબંધ છે, કે એકને વ્યાધિ-દરદ-હોય તો બીજાં બગડે. શરીરને ગુલાબના પુલની ઉપમા અપાયેલી છે. ગુલાબના ફૂલનો ઉપરનો દેખાવ તે તેનું શરીર છે, તેની સુવાસ એ તેનો આત્મા-રૂહ-છે. કાગળનું બનાવેલું ગુલાબનું ફૂલ કોઈ પસંદ નહિ કરે, તેને મુંઘવાથી તેમાં ગુલાબની વાસ નથી આવવાની, તેની વાસ એજ ગુલાબની પરીક્ષા છે; તેમજ માણસની વાસ-તેના આત્માનું ચારિત્ર-એજ તેની પરીક્ષા છે. વળી ગુલાબના જેવું દેખાતું બીજું ફૂલ હોય પણ તેની વાસ ખરાબ હશે તો આપણે તે ફેંકી દઈશું, તેમજ માણસનું શરીર ઠીક દેખાતું હોય છતાં તેમાં રહેનાર રૂહ જો ખોટાં વર્તનવાળો હશે તો આપણે તેના શરીર ઉપર નહિ મોહાઈએ. એટલે આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે જેનું ચારિત્ર ખરાબ છે તે માણસ નીરોગ નહિજ ગણાય. શરીરનો આત્મા સાથે એવો ઘાટો સંબંધ છે કે શરીર નીરોગ હોય તેનું મન શુદ્ધજ હશે. આ ધોરણને આધારે હાલ પશ્ચિમમાં એક પંથજ નીકળ્યો છે. તે માને છે કે, જેનું મન શુદ્ધ હોય તેને દરદો થાયજ નહિ, ને જેને દરદ હોય તે શુદ્ધ મન રાખી શરીર નીરોગ કરી શકે છે. આ મત નાખી દેવા જેવો નથી, તે વાસ્તવિક રીતે ખરોજ છે; પણ પશ્ચિમના સુધારાવાળા લોકો તેનો દુરૂપયોગ કરે છે. આપણે તો તેમાંથી એ સાર લેવો રહ્યો છે કે આરોગ્ય સાચવવાનું બળવાન સાધન આપણું મન છે, અને મનની શુદ્ધતા એ આરોગ્ય નિભાવનારી વસ્તુ છે.

આ માણસ ગુસ્સાવાળો છે, આનો મિત્રજ તામસી છે, બીજો આળસુ છે, ત્રીજો બહેરો છે, આ બધી ખામીઓ એ ખડું જોતાં દરદની નિશાની છે. કેટલાક દાકતરો એમ માને છે કે ચોરી આદિ ખામીઓ પણ દરદ છે. કેટલીક ધનાઢય ઐરીઓ વિદાયતની દુકાનોમાંથી નજીવી વસ્તુઓ ચોરે છે-

આ સ્થિતિને વિલાયતના દાકતરો ‘ કલેપ્ટેમેનીયા ’ એ નામનું દરદ ગણાવે છે. કેટલાક માણસ ખૂનખરાખી નહિ કરે ત્યાં સુધી તેને ચેન નહિ પડે. આ પણ દરદ છે.

આમ વિચારતાં આપણે કહી શકીએ કે તે માણસજ તન્દુરસ્ત છે કે જેનું શરીર અભંગ છે, જેના શરીરમાં કંઈ ખામી નથી, જેના દાંત સાબ છે, જેનાં કાન, આંખ વગેરે મોબુદ છે, જેનું નાક વહેતું નથી, જેની ચામડીમાંથી પસીનો નીકળે છે ને બદળો મારતો નથી, જેના પગ ગંધાતા નથી, જેનું મોં વાસ મારતું નથી, જેના હાથ-પગ સાધારણ કામ કરી શકે છે, જે વિષયાસક્ત રહેતો નથી, જે બહુ જાડો નથી, બહુ પાતળો નથી, અને જેનું મન તથા જેની ઇંદ્રિયો હમેશાં પોતાના કબજામાં છે. આવું આરોગ્ય મેળવવું કે જાળવવું એ સહેલવાત નથી. આપણે આવું આરોગ્ય ભોગવતા નથી, કેમકે આપણાં મા-બાપ પણ તે ભોગવતાં નહોતાં. એક મહાન્ લેખકે લખ્યું છે, કે જો મા-બાપ દરેક પ્રકારે લાયક હોય ને તેને પ્રજા હોય તો તે તેમના કરતાં ચઢવીજ જોઈએ. જો આ વાત બરોબર ન હોય તો દુનીઆ ચઢે છે એમ માનનારાએ પોતાનું વાક્ય ખેંચવું જ જોઈએ. સંપૂર્ણ રીતે નીરોગ માણસને મોતનો ડર રહેતોજ નથી. મોતનો ડર આપણે બધા રાખીએ છીએ તેજ બતાવે છે કે આપણે તન્દુરસ્ત નથી. મોત એ એક આપણે વિષે મોટો ફેરફાર છે અને સૃષ્ટિનિયમ પ્રમાણે તો એ ફેરફાર સરસ હોવો જોઈએ. આવું ઉંચા પ્રકારનું આરોગ્ય મેળવવાને મથવું એ આપણું કર્તવ્ય છે; અને તેવું આરોગ્ય કેમ મળે અને કેમ સચવાય, એ આપણે હવે પછી વિચારીશું.

પ્રકરણ ૨ જી.

—(*)—

આપણું શરીર



પૃથ્વી, પાણી, આકાશ, તેજ ને વાયુ;
આ પંચતત્ત્વનો ખેલ જગત કહેવાયું.



પક્ષી કડીમાં શરીરનું વર્ણન ઘણે પ્રકારે આવી જાય છે. એમાં એમ કહ્યું છે કે પૃથ્વી એટલે માટી, પાણી, આકાશ, તેજ અને વાયુ, એવાં પાંચ તત્ત્વો મેળવીને જે ખેલ કુદરતે અને કુદરતના પણ કરનારે કર્યો છે, તેને આપણે આ જગતને નામે ઓળખીએ છીએ. જે વસ્તુનું જગત બન્યું છે, તેજ વસ્તુનું આ માટીનું પુતળું, જેને આપણે આપણું શરીર કહીએ છીએ તે બનેલું છે. આપણામાં કહેવત છે કે ‘યથા પિંડે તથા બ્રહ્માંડે,’ ‘જેવું દેહે તેવું દેશે.’ આ આવી આપણે યાદ રાખીએ તો આપણે બચીત સમજીશું કે શરીરને નિભાવવા સાડ્ સ્વચ્છ માટી, સ્વચ્છ પાણી, સ્વચ્છ ખુદલાસ, સ્વચ્છ અગ્નિ (સૂર્ય), ને સ્વચ્છ હવા, એ જરૂરનાં છે; ને તેમાંના એક પણ તત્ત્વથી આપણે ડરવાનું નથી. ખરું જોતાં તો તેમાંના એક પણ તત્ત્વની શરીરને વિષે પ્રમાણમાં ખામી થાય ત્યારે દરદ થાય છે.

શરીરને વિષે આટલું જાણવાની આવશ્યકતા છે, પણ એટલુંજ જાણવું એ આપણા વિષયને સાડ્ બસ નથી.

શરીર આમડી, હાડકાં, માંસ અને રુધીર (લોહી) નું બનેલું છે. હાડપિંજર ઉપર શરીરનો મુખ્ય આધાર છે, તેને

લીધે આપણે ટટાર ઉભી શકીએ છીએ, તેને લીધે ચાલી શકીએ છીએ. હાડકાં એ શરીરના નાબુદ અવયવોનું રક્ષણ કરે છે; ખોપરી એ ભેજનું, અને પાંસળીઓ એ હૃદય તથા ફેફસાંનું. દાકતરોની ગણતરી પ્રમાણે આપણા શરીરમાં ૨૩૮ હાડકાં છે. હાડકાંનો બહારનો ભાગ કઠણ છે એવું આપણે સૌ જાણી શકીએ છીએ, પણ તેવી સ્થિતિ અંદરના ભાગની નથી, અંદરનો ભાગ પોચો ને પોલો છે. એક હાડકું બીજાની સાથે સંધાએલું રહે છે તે જગ્યાએ કુર્ચાનું આવરણ હોય છે. આ કુર્ચો તે પોચું હાડકું જ ગણાય.

આપણા હાંત એ પણ હાડકાં છે. પ્રથમ બચપણમાં દુધીઆ હાંત આવે છે તે સૌને પડી જાય છે. પછી છાશીઆ હાંત આવે છે તે પડ્યા એટલે પાછા નથી આવતા. દુધીઆ હાંત છ થી આઠ મહીને ફૂટવા શરૂ થાય છે, અને બાળક બે એક વરસનું થાય તેવામાં ઘણુંબધું બધા ફૂટી રહે છે. છાશીઆ પાંચ વરસ પછી ફૂટવા લાગે છે, ને ૧૭ થી ૨૫ વરસની ઉપર સુધીમાં બધા ફૂટી રહે છે. દાઢ સર્વથી છેલ્લી ફૂટે છે.

ગ્રામડીને આપણે સ્પર્શ કરીશું તો ઘણી જગ્યાએ આપણા હાથને માંસના લોચા જણાશે. આ સ્નાયુ કહેવાય છે, અને તેનાવડે આપણા જ્ઞાનતંતુઓ કામ લે છે. આપણે હાથ લીડી ઉઘાડી શકીએ છીએ, જડળા હલાવી શકીએ છીએ, આંખ મીટાવી શકીએ છીએ, એ બધું સ્નાયુને આધારે થાય છે.

શરીર સંબંધી બધું જ્ઞાન આપણે એ આ પ્રકરણોની હદ બહાર છે, લખનારને પોતાને તેવું જ્ઞાન છે પણ નહિ,

આપણા અર્થને સાફ જાણવા જેટલુંજ આ પ્રકરણોમાં અપાશે; એટલે ઉપરનું સમજાયા પછી આપણે શરીરના મુખ્ય ભાગો ઉપર જઈએ છીએ; તેમાં હોજરી એ સર્વોપરી ગણાય. હોજરી એ ક્ષણભર આગસ કરે તો આપણું ગાત્ર માત્ર ઢીલાં થઈ જાય. જેટલો ભાર આપણે હોજરી પર મેલીએ છીએ તેટલો ભાર સહન કરવાની શક્તિ મહા વિકરાળ પ્રાણીઓમાં પણ નથી. આ હોજરીનું કામ અનાજને પાચન કરવાનું ને પાચન થયેલા અનાજ વડે શરીરનું પોષણ કરવાનું છે. સંચાને જેમ એન્જીન તેમ માણસને હોજરી છે. આ ભાગ ડાબા પડખામાં પાંસળાની અંદર છે. તેમાં અનેક ક્રિયાઓ થઈ, જૂદા જૂદા રસો તૈયાર થઈ અન્નમાંથી તત્ત્વ ખેંચાય છે, અને ખીન્ત ભાગ મળ-મૂત્ર થઈ આંતરડાંમાં થઈ બહાર નીકળે છે. તેની ઉપરની બાજુએ કલેજનો ડાબો ભાગ છે. હોજરીની ડાબી તરફ બરોળ છે. કલેજનું પાંસળીઓની અંદર જમણા પડખામાં છે. કલેજનું કામ લોહી શુદ્ધ કરવાનું અને પિત્ત પેદા કરવાનું છે. આ પિત્ત પાચનક્રિયાને સાફ ઉપયોગનું છે.

પાંસળીઓની નીચે છાતીની બપોલમાં ખીન્ત ઉપયોગી વિભાગો છે, તે અંતઃકરણ અથવા રક્તાશય અને ફેફસાં એમ છે. આ અંતઃકરણની થેલી બે ફેફસાંની વચ્ચેમાં ડાબી તરફ હોય છે. છાતીમાં ડાબા જમણા મળી ચોવીશ હાડકાં છે. પાંચમા અને છઠા પાંસળાંની વચ્ચે અંતઃકરણનો ધબકારો થાય છે. આપણને ડાબું અને જમણું એમ બે ફેફસાં છે, તે શ્વાસનળીનાં બનેલાં છે. તે હવાથી ભરેલાં છે, ને તેમાં લોહી સાફ થાય છે. ફેફસાંમાં હવા પહોંચે છે તે શ્વાસનળીવાટે. તે હવા નસકોરાંમાં થઈને જવી જોઈએ. આમ નાકમાં થઈને હવા જાય તે ગરમ થઈને ફેફસાંમાં ઉતરે. ઘણા માણસો આ

વાતથી અન્નણ હોઈ હવાને મોઢાવાટે ગળે છે ને નુકસાન ખમે છે. મોઢું ખાવા વગેરેના કામમાં લેવાનું છે. હવા તો માત્ર નાકવાટેજ લેવી જોઈએ.

આપણે શરીરની કંઈક રચના તપાસી ગયા, તેના કેટલાક મુખ્ય ભાગનું સહેજ જ્ઞાન લીધું; હવે જેની ઉપર દેહનો આધાર છે એ પ્રવાહી-લોહી-ને તપાસીએ. લોહી આપણને પોષણ આપે છે, વળી તે ખોરાકમાંથી પોષણ કરનાર ભાગને નોખો પાડે છે, નિરૂપયોગી વસ્તુઓ-મળમૂત્રો-ને બહાર કઢાડે છે, ને શરીરને એકંસરખી ગરમીમાં રાખે છે. લોહી શરીરમાં રહેલી નળીઓ-નસો-વાટે નિરંતર ફર્યા કરે છે. આપણી નાડી ચાલે છે તે લોહીની ગતિને લીધે. જીવાન ને તંદુરસ્ત માણસની નાડી એક મિનિટમાં લગભગ ૭૫ વળત ચાલે છે, એટલે ૭૫ ધબકારા મારે છે. બચ્ચાંની જલદ ચાલે છે, ને ઘરડા માણસની ઓછી ચાલે છે.

લોહીને સાફ રાખનાર મોટામાં મોટું સાધન હવા છે. શરીરમાં ફરીને જે લોહી ફેફસાંમાં જાય છે તે નકામું થઈ પડે છે, ને તેમાં ઝેરી પદાર્થ હોય છે; આ ઝેરી પદાર્થને અંદર ગએલી હવા ઝીલી લે છે ને પોતામાં રહેલો પ્રાણવાયુ તે લોહીને આપે છે. આ પ્રમાણે ક્રિયા ચાલ્યાજ કરે છે. લોહીમાંથી લીધેલો ઝેરી પદાર્થ લઈ અંદર ગએલી હવા બહાર નીકળે છે, અને લોહીમાં પ્રાણવાયુ મળી તેજ પાછું નસોવાટે આખા શરીરમાં ફરી વળે છે. આથી સમગ્ર શકાય કે બહાર નીકળતો શ્વાસ એ કેટલેક દરજ્જે ઝેરી છે. હવાની અસર આપણા શરીર ઉપર એટલી બધી થાય છે કે તેનો વિચાર આપણે કંઈક વિસ્તારથી નોખા પ્રકરણમાંજ કરીશું.

પ્રકરણ ૩ જી.

હવા



પણે શરીરની કંઈક રચના જોઈ ગયા તે ઉપરથી આપણને માલમ પડ્યું, કે શરીરને ત્રણ પ્રકારના ખોરાક જોઈએ; હવા, પાણી અને અન્ન. આમાં હવા એ સર્વથી અગત્યની વસ્તુ છે, તેથી કુદરતે તેને એવા વિસ્તારમાં રાખી છે, કે આપણને તે વગર ખરચે મળ્યા કરે. એમ છતાં હાલના સુધારાએ હવાની પણ કિંમત કરી મુકી છે. આ જમાનામાં આપણને હવા ખાવાને દૂર દેશ જવું પડે છે, ને દૂર જતાં પૈસા ખેસે છે; સુખમાં રહેનારને માથેરાન હવા ખાવાનું મળે તો તેની તખીયત સુધરે છે, વળી સુખમાં રહીને જો મલખાર હીલ ઉપર રહેવાય તો વધારે સારી હવા મળે, આમ કરતાં દોઢીયાં જોઈએ; ઉરબનમાં રહેનારને ચોખ્ખી હવા મેળવવી હોય તો ખેરીયામાં જઈ રહેવું, તેમાંએ પૈસા ખેસે છે; એટલે હાલના વખતમાં ‘હવા મફત મળે છે’ એમ કહેવું, એ તદ્દન વાજબી નહિ ગણાય.

હવા મફત મળે કે તેના દામ ખેસે; પણ એ વિના ઘડીભર આપણને ચાલતું નથી. આપણે જોઈ ગયા કે લોહી આખા શરીરમાં ફરે છે, તે પાછું ફેફસામાં આવીને સાફ થાય છે, ને પાછું પ્રેરે છે. આ ગતિ આખો દહાડો ને આખી રાત આપણા શરીરમાં થયા કરે છે. દરેક શ્વાસ બહાર કહાડીએ

ત્યારે આપણે ઝેરી પવન બહાર કંઠાડીએ છીએ, ને શ્વાસ અંદર લઈએ ત્યારે આપણે બહારની હવામાંનો પ્રાણવાયુ લઈ તેવડે અંદરના લોહીને સાફ કરીએ છીએ. આ શ્વાસોચ્છ્વાસ પળે પળે ચાલે છે, અને તેની ઉપર શરીરના જીવનનો આધાર છે. પાણીમાં આપણે ડૂબી મરીએ છીએ તેનો અર્થ એટલોજ કે આપણે શરીરમાં પ્રાણવાયુને દાખલ કરી શકતા નથી, અને માંહેના ઝેરી વાયુને બહાર કાઢી શકતા નથી. મરજીવા બખતર પહેરી પાણીમાં ઉતરે છે, ને પાણીની સપાટી બહાર રહેલી ભુંગળીમાંથી બહારની હવા લે છે; તેથી તેઓ ઘણા વખત પાણીની અંદર રહી શકે છે.

કેટલાક તળીજાએ પ્રયોગો કર્યા છે તે ઉપરથી સાબીત થયું છે, કે જો માણસને હવા વિના પાંચ મિનિટ રાખ્યો હોય તો તેનો પ્રાણ જશે. કેટલીક વેળા માની સોડમાં રહેલું બાળક શુંગળાઈ મરી જાય છે, તે એવા કારણથી કે બચ્ચાને નાક મોં દબાવ્યાથી બહારની હવા ન મળી શકી.

આ ઉપરથી આપણે જોઈએ છીએ કે હવા એ આપણને સર્વથી જરૂરનો ખોરાક છે, અને તે આપણને વણ માગ્યો મળે છે, પાણી ને અન્ન આપણે માગીએ ને શોધીએ ત્યારે મળશે; પણ હવા તો આપણી ધરણા વિનાએ આપણે લઈએ છીએ.

જેમ આપણે ખરાબ પાણી અથવા તો ખરાબ ખોરાક લેતાં અચકાઈએ છીએ, તેમજ ખરાબ હવા વિષે હોવાનું જોઈએ; પણ હકીકતમાં તો એવું છે કે આપણે બગડેલી હવા જેટલે દરજ્જે લઈએ છીએ તેટલે દરજ્જે આપણે બગડેલાં અન્ન-પાણી લેતા નથી. દેખવાનીજ દાઝ છે. આપણે પ્રતિમા

પૂજનારા છીએ, હવાને નરી આંખે જોઈ શકતા નથી તેથી આપણે કેટલી ખરાબ હવા લઈએ છીએ તેનો ખ્યાલ નથી કરતા. બીજાએ અડકેલો ખોરાક ખાતાં આપણે અચકાઈએ, બીજાએ ખોટેલું પાણી પીતાં વિચાર કરીએ, અને આપણામાં જરાએ નફરત નહિ હોય તો પણ બીજા માણસે ઉલટી કરેલાં ખોરાક કે પાણી તો આપણે નહિજ લઈએ; દુકાળીયાંની પાસે પણ ઉલટી કરેલો ખોરાક મૂકીશું તો તે મરવું કબૂલ કરશે, પણ તે ખોરાક નહિ લે; પણ સામા માણસે ઓકેલી-શ્વાસ વાટે બહાર કહાડેલી હવા આપણે બધા નફરત રાખ્યા વિના લઈએ છીએ ! આરોગ્યવિદ્યાના નિયમો પ્રમાણે ઓકેલા હવા, એ ઓકેલાં અનાજ જેટલીજ ખરાબ છે. એમ સાબીત કરવામાં આવ્યું છે, કે માણસે બહાર કહાડેલો શ્વાસ જો બીજા માણસના ફેફસામાં દાખલ કરવામાં આવે તો તેનું તુરતજ મરણ નીપજશે-એવો ઝેરી તે શ્વાસ છે. છતાં એક ઓરડીમાં ગોંધાઈ બેઠેલા કે સૂતેલા માણસો આવો ઝેરી શ્વાસ આખો વખત લીધાજ કરે છે. માણસનાં સારાં નરીએ હવા એ એટલો અંગ્રગ પદાર્થ છે કે તે આખો વખત ઉડ્યા કરે છે ને ઝપાટાભેર ફેલાય છે, વળી ઝીણાંમાં ઝીણાં છિદ્રોમાંથી પણ દાખલ થાય છે, એટલે એક તરફથી આપણે કોટડીમાં લેગા થઈ હવાને ઝેરી બનાવીએ છીએ ને બીજી તરફથી દરવાજાનાં તીણાંમાંથી, છાપરાંની રહી ગએલી તડોમાંથી બહારનો પવન થોડો ઘણો આવ્યા કરે છે; તેથી આપણે તદ્દન ઓકેલી હવા પાછી લેતા નથી. આપણે બહાર કાઢેલી હવા નિરંતર સાફ થયાજ કરે છે. ખુલ્લી હવામાં આપણે અંદરની હવા બહાર કહાડીએ એટલે તે ઝેરી હવા બહારની હવામાં પળવારમાં ફેલાઈ જાય છે, ને

સારી હવાનું જે પ્રમાણ છે તેને કુદરત જાળવી રાખે છે. હવા એ બહોળા વિસ્તારમાં આ નાની સરખી પૃથ્વીની આસપાસ વિંટળાએલી પડી છે.

હવે આપણે સમજી શકીએ છીએ કે ઘણાં માણસો કેમ માંદાં ને નળખાં રહ્યાં કરે છે. સેંકડે નવ્યાણુ ટકાર્થી ઉપરાંત માંદગીનું કારણ તે ખરાબ હવા છે, એમાં કંઈજ શક નથી. ક્ષય, તાવ, અનેક જાતના કહેવાતા ચેપી રોગો, એ બધાંનું કારણ આપણે લીધેલી ખરાબ હવા છે; તેથીજ આપણને તે રોગો દૂર કરવાનો પહેલો, સહેલો ને છેલ્લો ઉપાય ચોખ્ખામાં ચોખ્ખી હવા છે. એને પહોંચનાર વૈદ, દાકતર કે હકીમ દુનીયામાં જીજ્ઞે નથી. ક્ષયનો રોગ એ ફેફસાં સડવાની નિશાની છે. ફેફસું સડ્યું તે ઝેરી હવા લઈને. જેમ એન્જનમાં ખરાબ કોલસા ભરવાથી એન્જન ખરાબ થાય તેમ ફેફસાંનું છે. આથી હાલના દાકતરો જેઓ સમજ્યા છે તે અચૂક ક્ષયના રોગને સારૂ પહેલો ઉપાય ચોવીસે કલાક ખુલ્લી હવા લેવાનો આપશે. જીજ્ઞ બધા ઉપાયો તેની પાછળ કામ કરે છે, ને તેના વિના એક પણ ઉપાય કામ કરતો નથી.

હવા આપણે ફેફસાં વાટે લઈએ છીએ એટલુંજ નહિ પણ આમડી વાટે પણ કંઈક ભાગ લેવાય છે. આમડીમાં અગણિત બારીક છિદ્રો છે તે વાટે આપણે હવા લઈએ છીએ.

આવી મહા અગત્યની જે વસ્તુ છે તેને ચોખ્ખી કેમ રાખી શકાય એ બધાએ જાણવું જોઈએ. ખરું જોતાં બાળક સમજણું થાય ત્યારથીજ તેને હવાની અગત્ય વિષે જ્ઞાન આપવું જોઈએ. આ પ્રકરણોના વાંચનાર આ ઘણું સહેલું પણ અગત્યનું કામ કરશે; ને પોતે હવા વિશે સામાન્ય જ્ઞાન

મેળવી તે પ્રમાણે ચાલી પોતાના છોકરાઓને આપશે તથા તેઓની પાસે તે પ્રમાણે વર્તન કરાવશે તો હું મને પોતાને કૃતાર્થ થયો માનીશ.

હવા બગડવાનાં મુખ્ય સાધનો આપણાં બજાર, આપણા વાડા, અને જ્યાં મૂતરડીઓ નોખી હોય ત્યાં મૂતરડી, એ હોય છે. ઘણાજ થોડા માણસને બજારની ગંદકીથી થતી નુકશાનીનું જ્ઞાન હોય છે. બિલાડી કે કુતરું જ્યારે બજાર કરે છે ત્યારે જમીન ઘણે ભાગે પોતાના પંખવતી ખોદે છે, અને તે ખાડામાં મળ ત્યાગ કરી તેની ઉપર ધૂળ નાખે છે. જ્યાં સુધરેલી ઢબનાં-પાણીના નળવાળાં બજાર નથી ત્યાં ઉપર પ્રમાણે કરવાની જરૂર છે. આપણાં પાયખાનાંઓમાં એક બકેટમાં આપણે રાખ કે સૂકી માટી ભરી રાખીએ, ને દરેક વખતે જ્યારે તે પાયખાનું વપરાય ત્યારે તે મેલા ઉપર રાખ કે સૂકી માટી, મેલું તદ્દન ઢંકાઈ જાય તેટલી છાંટીએ, તો બદખો અટકે છે, ને માખી વગેરે ઉડતાં જીવો મેલા ઉપર ખેરી આપણા શરીરને અડકતા નથી. જેના નાક બગડી નથી ગયાં અથવા મેલની ગંધથી ટેવાઈ નથી ગયાં, તે માણસ મેલું ખુલ્લું રાખવાથી હવામાં કેટલી બદખો ફેલાય છે તે જાણી શકશે. આપણા ખોરાકમાં પાયખાનાનો મેલ કોઈ ભેળવે ને આપણી આગળ મૂકે તો આપણને ઉલટી થશે; પણ પાયખાનાની બદખો હવામાં ભળે ને તે હવા આપણે ગળી જઈએ તેમાં, ને પાયખાનું મેળવેલા અનાજમાં તલભાર પણ ફેર નથી. ફેર હોય તો તે એટલોજ કે અનાજને મેલની સાથે ભેળવેલું આપણે નરી આંખે જોઈ શકીએ છીએ, ને હવામાં ભળેલો મેલ આપણે જોતા નથી. પાયખાનાની બદખો વગેરે તદ્દન સાફ રાખવાં જોઈએ. આવાં કામથી આપણે

શરમાઈએ છીએ અથવા તે કરતાં આપણને છીટ આવે છે, પણ ખરું જોતાં તેવાં પાયખાનાં વાપરવાની છીટ જોઈએ. જે મેલ આપણાં શરીરમાંથી નીકળે છે ને જે બીજા માણસ પાસે આપણે ઉંચકાવીએ છીએ તે આપણે પોતે સાફ કેમ ન કરીએ ? આવા કામ કરવામાં જરાએ એળ નથી; એ આપણે શીખી અચ્ચાંએને શીખવવું ઘટે છે. બકેટ જ્યારે ભરાય ત્યારે મળને બે એક પુટના છીછરા ખાડામાં દાટી તેની ઉપર સારી પેઠે ધૂળ ઢાંકી દેવી જોઈએ. જો આપણને જંગલમાં મળ ત્યાગ કરવાની આદત હોય તો ઘરેથી સારી પેઠે દૂર જવું જોઈએ. ત્યાં હાથપાવડાવતી નાનો ખાડો ખોદી આપણું કાર્ય કરવું જોઈએ, ને ખોદેલી માટી તેની ઉપર પૂરવી જોઈએ.

પેસાળ જ્યાં ત્યાં કરીને પણ આપણે હવાને બગાડીએ છીએ. તે આદત તદ્દન નાબૂદ કરવા જેવી છે. જ્યાં પેસાળની ખાસ જગ્યા ન હોય ત્યાં ઘરેથી દૂર જઈ સૂકી જમીનમાં પેસાળ કરવો જોઈએ, ને તેની ઉપર પણ ધૂળ છાંટવી જોઈએ. મળને ઉડાં નહિ દાટવાનાં બે સળંગ કારણ છે. એક તો એ કે જો મળ બહુ ઉડાં દટાય તો તેની ઉપર સૂર્યનો તાપ કામ નથી કરી શકતો; બીજું એ કે ઉડાં દટાએલાં મળથી આસપાસના પાણીના ઝરાને હરકત થવાનો સંભવ છે.

આપણે ગાલીચા ઉપર, ઓરડાઓની લોંચ ઉપર, આંગણાંમાં, તેમજ જ્યાં આપણે જગ્યા જોઈએ ત્યાં, વગર વિચાર્યે થુંકીએ છીએ. થુંક એ ઘણી વાર ઝેરી હોય છે, ક્ષયલાળા રોગીનું થુંક બહુજ ઝેરી ગણાય છે, તેમાંના જંતુ ઉડી બીજાના શ્વાસમાં ભળી તેને નુકસાન કરે છે, વળી થુંકવાથી

ઘર વગેરે બગડે છે એ તો બુદ્ધિજ્ઞ. આ વિષે આપણી ફરજ એ છે કે ઘરોની અંદર તો જ્યાં ત્યાં નજ થુંકવું જોઈએ; થુંકવાની રાખવી, ને રસ્તે ચાલતાં થુંકવાની જરૂર જણાય તો સૂકી જમીનમાં જ્યાં ખૂબ ધૂળ જોવામાં આવે ત્યાં થુંકવું. આથી કરી થુંક સૂકી મટોડીની સાથે મળી ઓછી ઇંજા કરશે. કેટલાક તળીઓનો અભિપ્રાય એવો છે, કે ક્ષયના રોગવાળા માણસોએ તો જંતુનાશક દવા નાખેલી હોય એવા વાસણમાંજ થુંકવું જોઈએ; સૂકી જમીન ઉપર જ્યાં ધૂળ હોય ત્યાં તેવો દરદી થુંકે તોપણ તેના થુંકમાંના જંતુઓનો નાશ થતો નથી, આ ધૂળ ઉડીને તેમાં આવી રહેલા થુંકના જંતુઓને પણ ઉડાડે છે ને લોકોને ચેપ આપે છે. આ વાત ખરી હોય કે ખોટી, છતાં એટલું તો આપણે તેમાંથી સમજી શકીએ કે જ્યાં ત્યાં થુંકવાની આદત ગંદી અને નુકસાનકર્તા છે.

પડી રહેલું ને રાંધેલું અનાજ, શાક વગેરેનાં છોતરાં જ્યાં ત્યાં ફેંકવાની રીત કેટલાકમાં હોય છે. એ બધાંને જમીનમાં છીંછરાં દાટ્યાં હોય તો તે હવા બગાડી શકતાં નથી, ને કાળે કરી તેમાંથી ઉપયોગી ખાતર બને છે. સડે એવી કાંઈ પણ વસ્તુ ખુલ્લી ફેંકવી ન જોઈએ. આ બધી સૂચનાઓ સમજાયા પછી અમલમાં મૂકવી એ તદ્દન સહેલું છે, એમ દરેક માણસ અનુભવે જોઈ શકશે.

આપણી કુટેવોથી હવા કેમ બગડે છે, ને તેને બગડતી કેમ અટકાવી શકાય, એ આપણે જોયું; હવે હવા કેમ લેવી એ વિચારીએ.

આપણે અગાઉના પ્રકરણમાં જોઈ ગયાં કે હવા લેવાનો માર્ગ તે નાક છે-મોઢું નહિ, એમ છતાં ઘણાંજ થોડાં

માણુસોને ખરોખર શ્વાસ લેતાં આવડે છે. ખડુ માણુસો મોઢાવાટે શ્વાસ લે છે. આ ટેવ ઇબ્ન કરે છે. ખડુ ઠંડી હવા જો મોંવાટે લેવાય તો ઘણી વાર શરદી થઈ આવે છે, ને સાદ જોસી જાય છે. હવામાંના રજકણો મોંઢાવાટે શ્વાસ લેનારનાં ફેફસાંમાં પ્રવેશ કરે છે, તેથી કેટલીકવાર ફેફસાંને મોઢી હાનિ પહોંચે છે. આનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ વિલાયત જેવા શહેરમાં તુરત થઈ જાય છે. ત્યાં ઘણી ચીમનીઓને લીધે નવેમ્બર માસમાં ખડુ ‘ફેગ’-પીળી ધૂમસ થાય છે. તેમાં ઝીણાં કાળાં રજકણો હોય છે. જે માણુસ તે રજકણોથી ભરેલી હવા મોંવાટે લે છે તેના થુંકમાં તે જોવામાં આવે છે. આમ ન થાય તેટલા સાફ કેટલીક સ્ત્રીઓ, જેને નાક વાટે શ્વાસ લેવાની આદત નથી હોતી, તે મોં ઉપર ખાસ જળીવાળી મુમતી ખાંધે છે. એ મુમતી ચાળણીની ગરજ સારે છે. તેમાં થઈને હવા જાય છે તે ચોખ્ખી થાય છે. કેટલોક વખત વપરાયા પછી તે મુમતી તપાસી હોય તો તેમાં રજકણો જોવામાં આવશે. આવી ચાળણી ઇશ્વરે નાકમાં રાખેલી છે. નાકથી લેવાએલી હવા સાફ થયા પછીજ ફેફસાંને પહોંચે છે, વળી નાકમાંથી લેવાએલી હવા ગરમ થઈને અંદર ઉતરે છે, આ વાત ધ્યાનમાં રાખી દરેક માણુસે નાકવાટેજ હવા લેતાં શીખી લેવું જોઈએ. તે કંઈ મુશ્કેલીની વાત નથી. ન ખોલતા હોઈએ ત્યારે મોં ખંધ રાખવું જોઈએ. જેઓને મોં ઉઘાડું રાખવાની ટેવ પડી ગઈ હોય તેમણે મોઢે પડદો ખાંધી રાતના સૂવું, એટલે પરાણે નાકવાટેજ શ્વાસ લેવાશે. વળી સવાર સાંજ ખુલ્લી હવામાં ઉભી તેણે નાકે વીશેક વાર શ્વાસ લેવા. આમ કરવાથી નાકેજ શ્વાસ લેવાની ટેવ પડી જશે. તંદુરસ્ત અને નાકથી શ્વાસ લેનાર માણુસ પણ નાકવાટે હંમેશાં સ્વચ્છ હવામાં શ્વાસ લે તો તેની છાતી મજબૂત

અને પહોળી થશે. આ અખતરો દરેક માણસે કરવા લાયક છે. અખતરો કરનારે શરૂઆતમાં છાતીનું માપ લેવું, ને એક માસ પછી ફરી લેવું. તે જોશે કે તેટલી ટુંકી મુદતમાં તેની છાતી કંઈક વિશેષ પહોળી થઈ છે. સેન્ડો વગેરે ડમ્બેલની કસરત કરાવે છે તેમાં પણ એજ રહસ્ય રહ્યું છે. અપાટથી ડમ્બેલ ફેરવતાં શ્વાસ ઉડા ને ખૂબ લેવાય છે, તેથી છાતી ખૂબ પહોળી ને મજબૂત બને છે.

આમ હવા કેમ લેવી એ જાણવાની સાથે ખુલ્લી હવા રાંત ને દહાડો લેવાની ટેવ પાડવાની જરૂર છે. આપણી સાધારણ આદતો એવી છે કે આપણે દિવસના ઘરમાં કે દુકાનોમાં ગોંધાઈ રહીએ છીએ, ને રાતના પણ તિજોરીના જેવી ઓરડીઓમાં સૂઈએ છીએ; બારી બારણાં હોય તે પણ બંધ કરી દઈએ છીએ, આ ટેવ ઘણીજ વખોડવા જેવી છે. જેટલો વખત બને તેટલો વખત, ને ખસુસ કરીને સૂતી વેળા આપણે ખુલ્લી હવાજ લેવી ઘટે છે; એટલે જેનાથી બને તેણે તો ઉઘાડા વરંડામાં, અગાસીમાં, ફળીમાં કે કઠેડામાં સૂવું જોઈએ. જેના નસીબમાં આમ કરવાનું નથી તેણે પોતાની કોટડીના જેટલા દરવાજા ને બારી ખુલ્લાં રાખી શકાય તેટલાં રાખવાં જોઈએ. હવા જે આપણને ચોવીશે કલાક ખાવાનો ખોરાક છે તેનાથી ખીલકુલ ડરવાનું નથી. ઉઘાડી હવા કે સવારની કોરી હવા લેવાથી માંદગી થાય એવી વાત, એ માત્ર વહેમ છે. જેણે કુટેવોથી પોતાનાં ફેફસાં બગાડ્યાં છે તેને એકાએક ખુલ્લી હવા લેવાથી શરદી થઈ આવવાનો સંભવ છે, પણ તેવા માણસે એવી શરદીથી ડરવાનું નથી. એ શરદી ટુંક મુદતમાંજ દૂર થઈ જશે. ક્ષયની ખિમારી લોગવનારાને સાફ હાલ ચૂરોપમાં ઠેકાણે ઠેકાણે

ખુલ્લી હુવા મળે તેવાં ખુલ્લાં મકાનો ખાંધવામાં આવ્યાં છે. દેશમાં મરકીનો ઉપદ્રવ રહ્યાંજ કરે છે તેનું ખાસ કારણ આપણી હુવા ખગાડવાની અને ખગડેલી હુવા લેવાની ખૂરી આદત છે. નાનુકમાં નાનુક માણસ ખુલ્લી હુવા લે તો તેને ફાયદોજ થાય એ ચોક્કસ રીતે માનવા જેવી હકીકત છે. હુવા નહિ ખગાડતાં ને સ્વચ્છ હુવા લેતાં આપણે શીખી લઇએ તો આપણે ઘણા રોગોમાંથી સહેજે બચી જઇએ, ને દક્ષિણ આફ્રિકા જેવા મુલકમાં આપણી ઉપર ગંદકીનો જે આરોપ છે તે કેટલેક દરજ્જે દૂર થાય.

જેમ ખુલ્લી હુવામાં સૂવાની જરૂર છે, તેમજ મોં ઉપર નહિ ઓઢવાની પણ જરૂર છે. ઘણા હિંદીની આદત મોં ઢાંકીને સૂવાની છે. આમ કરવાથી આપણો ખહાર નીકળેલો ઝેરી શ્વાસ આપણેજ લઇએ છીએ. હુવા એ વસ્તુ એવી છે, કે જરા માર્ગ હોય તો ત્યાં તે પેસી જાય છે. આપણું ઓઢવાનું ગમે તેમ લપેટયું હોય તો પણ ખહારની હુવા થોડી ઘણી તેમાં પેસી જાય છે. જો આમ નજ થતું હોય ને આપણે માથા મુઘી ઓઢીને સૂતા હોઇએ તો ગુંગળાઇનેજ મરી જઇએ. પણ તેમ નથી થતું, કેમકે થોડી ઘણી પ્રાણ-વાયુવાળી ખહારની હુવા મળ્યા કરે છે પણ તેટલું બસ નથી; માથે ટાઢ વાય તો માથા ઉપર કંઈ નોખું વસ્ત્ર લપેટવું કે કાનટોપી પહેરવી, પણ નાક તો જરૂર ખહાર રાખવું, જોઇએ. ગમે તેટલી ઠંડી પડતી હોય ત્યારે પણ નાકને ઢાંકીને ન સૂવું જોઇએ.

હુવા અને અજવાળાને એટલો બધો નિકટ સંબંધ છે કે અજવાળાને વિષે જો જોલ આ પ્રકરણમાંજ લખવા ઘટે છે. જેમ આપણે હુવા વિના ન નસી શકીએ તેમજ અજવાળા વિના

ન જીવાય. નરકમાં અજવાળાનો અભાવજ માન્યો છે. જ્યાં તેજ નથી ત્યાં હવા હુંમેશાં ખરાબજ હોય છે. કોઈ અંધારી કોટડીમાં આપણે પ્રવેશ કરીશું તો ત્યાંની હવામાં આપણને બદબો માલમ પડશેજ. અંધારામાં આપણે આંખનો ઉપયોગ નથી કરી શકતા, એ ખતાવે છે કે આપણે અજવાળામાંજ રહેવાને પેદા થએલા છીએ. જેટલા અંધારાની જરૂર કુદરતે આપણે સાડૂ માની છે, તેટલું અંધાડું આપણને સુખાકારી રાત્રિ પેદા કરીને તેણે આપ્યું છે. ઘણા માણસોને એવી આદત પડી ગએલી હોય છે, કે ઘણી ગરમીના દિવસોમાં પણ તેઓ પોતાની ભોંયરા જેવી કોટડીમાં અજવાળું ને હવા બંધ કરીને બેસી કે સૂઈ રહેશે. હવા અને અજવાળા વિના રહેનાર માણસો તેજ અને શક્તિ વગરના જોવામાં આવે છે.

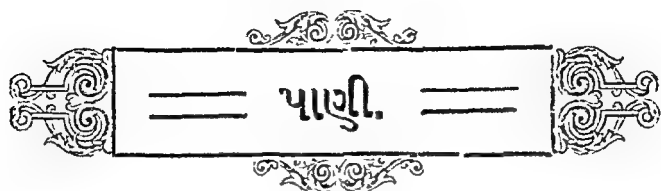
યૂરોપ તરફ હાલ એવા તખીઓ છે કે જેઓ દરદીઓને ખુલ્લી હવા અને અજવાળું પુષ્કળ આપી તેઓનાં દરદ મટાડે છે. તેઓ માત્ર ચહેરાને હવા અજવાળું આપે છે એટલુંજ નથી, પણ દરદીને લગલગ નવ દશામાં રાખે છે, અને આખા શરીરની આમડી ઉપર હવાની અને અજવાળાની અસર પહોંચાડે છે. આવી માવજતથી સેંકડો આદમીઓ સાબ થાય છે. હવા અને અજવાળાની આવ-ન આવ તે માટે આપણાં રહેવાનાં ઘરનાં બારી-બારણાં રાત દહાડો ખુલ્લાં રાખવાં જોઈએ.

ઉપરનું લખાણ વાંચી કેટલાકને એમ શંકા થશે કે જો હવા અને તેજની આટલી જરૂરિયાત હોય તો ઘણા માણસો પોતાની કોટડીઓમાં પડી રહે છે છતાં તેઓને તુકસાન નથી થતું એ કેમ ? આવી શંકા કરનારે વિચાર નથી કરેલો એમ કહેવાય. જેમ તેમ નિલવું એવો આપણો વિષય નથી.

આપણો વિષય તો એ છે કે સંપૂર્ણ આરોગ્યમાં બને તો નિભવું. એમ ચોક્કસ રીતે સાબીત કરવામાં આવ્યું છે કે જ્યાં જ્યાં લોકો ચોઈ હવા ને ચોઈ અજવાળું લે છે ત્યાં ત્યાં તેઓ માંદા રહે છે. શહેરના લોકો ગામડીઆ કરતાં નાબુક છે, કેમકે શહેરના લોકોને હવા અજવાળાં થોડાં મળે છે. ડરબનમાં આપણા લોકોમાં ધાસણી વગેરે રોગો વિશેષ છે, તેનું કારણ ડરબનનો સરકારી હાકતર એજ આપે છે, કે આપણે એવી સ્થિતિમાં રહીએ છીએ કે આપણને ચોખ્ખી હવા નથી મળતી અથવા આપણે નથી લેતા. હવા અને અજવાળાનો વિષય આરોગ્યને સાડુ એવો જરૂરનો છે કે દરેકે તે કાળજીપૂર્વક સમજવો જોઈએ.



પ્રકરણ ૪ થું.



આ પણે આગળ જોઈ ગયા કે હવા એ ખોરાક છે, અને પાણીનું પણ તેમજ છે. હવા એ પહેલી પદ્ધતી લોગવે છે અને પાણી બીજી પદ્ધતી લોગવે છે. હવા વિના માણસ થોડી મિનિટજ નીભી શકે. પાણી વિના કેટલાક કલાકો, ને દેશને લઈ કંઈક દિવસ પણ કહાડી શકે; તોપણ એટલું તો ચોક્કસ છે કે બીજા ખોરાક વિના લાંબી મુદત ચલાવાય તેમ પાણી વિના નજ ચલાવાય. પણ જે માણસને પાણી પીવાનું મળે તે ઘણા દહાડા સુધી અનાજ વિના નભી શકે છે. આપણા શરીરમાં પાણીના સિત્તરથી વધારે ટકા છે. પાણી વિનાના શરીરનું વજન આઠથી બાર રતલ સુધીનું ગણાય છે. આપણા બધા ખોરાકમાં આછું વત્તું પાણી હોય છેજ.

આમ જે વસ્તુ આપણને બહુ અગત્યની છે તેની સંભાળ પ્રમાણમાં આપણે બહુ ઓછી લઈએ છીએ. મરકી વગેરે રોગો આપણી હવા વિષેની બેદરકારીને લીધે આપણને ઘેરે છે. તેવાં પરિણામ આપણી પાણી વિષેની બેદરકારીથી આવે છે. લડાઈમાં રોકાએલાં લશ્કરમાં કાળજવર ઘણી વેળા ફાટી નીકળે છે તેનો દોષ પાણી ઉપર આખીત કરવામાં આવ્યો છે; કેમકે લડાઈમાં ફોજોને જ્યાં જેવું મળે ત્યાં તેવું પાણી

પીવું પડે છે. શહેરમાં રહેનારાં માણસોમાં પણ ઘણી વેળા આવી રીતના તાવ ફાટી નીકળે છે, તેનું કારણ ઘણી વખત પાણી હોય છે. ખરાબ પાણી પીવાથી પથરીનો રોગ પણ ઘણીવાર પેદા થાય છે.

પાણી ખગડવાનાં બે કારણ હોય છે: એક તો એવા પ્રદેશમાં પાણી મળતું હોય કે ત્યાં ચોખ્ખું ન રહે, ને ખીન્નું એ કે આપણે તે પાણીને ખગાડીએ. જ્યાં ખરાબ જગ્યાએ પાણી રહેતું કે નીકળતું હોય ત્યાંનું પાણી તો નજ પીવું જોઈએ, ને ઘણે ભાગે આપણે નહિ પીએ; પણ આપણી ગફલતથી ખરાબ થયેલું પાણી પીતાં આપણે અચકાતા નથી. જેમકે નદીઓમાં આપણે ગમે તે વસ્તુઓ નાખી તેજ પાણી પીવા ધોવામાં વાપરીએ છીએ. નિયમ એવો છે કે જે જગ્યાએ આપણે નહાતા હોઈએ તે જગ્યાએથી પાણી કદી પીવાને સારૂ નહિ વાપરવું. નદીનાં પાણી હંમેશાં જે દિશા-એથી વહેતાં હોય તે દિશામાં જ્યાં કોઈ ન નહાતું હોય ત્યાંથી પાણી લેવું જોઈએ. એથીજ દરેક ગામમાં નદીના બે વિભાગ પડવા જોઈએ. નીચેનો ભાગ નહાવા-ધોવાનો અને વહેણ ઉપરનો ભાગ પીવાનો. લશ્કરે! જ્યારે પાણીની નજીક છ.વણી નાખે ત્યારે અમુક એક માણસ નદીનું વહેણ તપાસી કાંઠા ઉપર વાવટો નાંખે છે, ને તેની ઉપરનો વહેણ તરફનો ભાગ બે કોઈ પણ નહાવા-ધોવા માટે વાપરે તો તેને સજા થાય છે. દેશમાં જ્યાં આવો ખંદોખસ્ત નથી હોતો ત્યાં ખંતીલી ઓરતો ઘણીવાર વિરડા ગાળી તેમાંથી પાણી ભરે છે. એ રીવાજ ખડુજ સરસ છે, કેમકે તેમ કરવાથી પાણી રેતી વગેરેમાંથી ગળાઈને આપણને મળે છે. કૂવાનાં પાણીમાં ઘણું જોખમો કેટલીક વાર રહેલાં હોય છે. છીછરા કૂવામાં જમી-

નમાં ઉતરેલાં મળમૂત્રના રસ લખે છે, વળી તેમાં કોઈ વાર મુએલાં પક્ષીઓ હોય છે, ઘણીવાર પક્ષીઓ માળા ખાંધે છે, વળી ફૂવાને ખાંધકામ ન હોય તો તેમાં પાણી ભરનારના પગનો મેલ વગેરે ઉતરી પાણીને ખગાડે છે; એટલે ફૂવાનાં પાણી પીવામાં બહુ સાવચેતી વાપરવી એ જરૂરનું છે. ટાંકીઓમાં ભરેલું પાણી તો બહુ વખત ખરાબ હોય છે. ટાંકીનું પાણી નિર્દોષ રાખવાને તેને વખતો વખત ધોવી જોઈએ, તે ઠંડાવી જોઈએ ને છાપરાં વગેરે જ્યાંથી પાણીની આવક હોય તે સાફ હોવાં જોઈએ. આવી ચોખ્ખાઈ જાળવવાનો ઉદ્યોગ થોડાંજ માણસો કરે છે, એટલે પાણીના દોષ અને તેટલા દૂર કરવાનો સોનેરી નિયમ તો એ છે કે પાણીને અર્ધા કલાક સુધી ઉકાળી, ઠારીને પછી તેને હલાવ્યા વિના ખીજ વાસણમાં કહાડી તેને ત્રીજ વાસણમાં જડા ને સાફ કપડાથી ગળીને પીવું. આમ કરનાર પોતાની ખીજ પ્રત્યેની ફરજમાંથી મુક્ત થતો નથી. સાર્વજનિક ઉપયોગને સાફ રહેલું પાણી એ તેની, તેમજ ખીજ બધા તે તે લતામાં કે ગામોમાં રહેનારાની મિલકત છે. તે મિલકતને તે એક વાલી તરીકે વાપરવા બંધાએલ છે, એટલે પાણી ખગડે એવું કર્મ તેનાથી તો નજ થવું જોઈએ. તેણે નદી કે ફૂવાને ખગાડવાં ન થટે, તેનાથી પાણી પીવાનો ભાગ નહાંવા-ધોવામાં વપરાય નહિ, તેનાથી પાણીની નજીકમાં મળમૂત્રનો ત્યાગ થાય નહિ, તે પીવાનાં સ્થળ આગળ મુઠકાં બાળી ન શકે અને તેની રાખ વગેરે તેમાં નાખી ન શકે.

પાણીની બહુ સંભાળ રાખતાં પણ તે તદ્દન ચોખ્ખું આપણને નથી મળતું. તેમાં ક્ષાર આદિનો ભાગ હોય છે, ને કેટલીક વેળા સડેલી વનસ્પતિનો ભાગ હોય છે. વરસાદનું

પાણી ચોખ્ખામાં ચોખ્ખું ગણાય છે, પણ આપણને પહેંચે તે પહેલાં હવામાં ઉડતાં રજકણો વગેરેનો તે પાણીમાં પણ ભેળ થઈ જાય છે. તદ્દન ચોખ્ખા પાણીની અસર શરીર ઉપર જૂદાજ પ્રકારની થાય છે, આમ જાણવાથી કેટલાક અંગ્રેજી દાકતરો 'ડીસ્ટીલ્ડ' એટલે શુદ્ધ કરેલું પાણી પોતાના દરદી-ઓને આપે છે. આ પાણી તે પાણીની વરાળ બનાવી ઠારેલું છે. જેને કબજીયત વગેરે રહેતાં હોય તે માણસ આ 'ડીસ્ટીલ્ડ' પાણીનો ઉપયોગ કરે તો તેને પ્રત્યક્ષ પારખું મળી શકે છે. આવું પાણી બધા કેમીસ્ટ (વિદ્યાયતી દવા વેચનારા) વેચે છે. ડીસ્ટીલ્ડ પાણી, ને તેના ઉપાયો ઉપર હાલમાં એક પુસ્તક લખાયું છે. લખનાર માને છે, કે ઉપર પ્રમાણે શુદ્ધ થયેલું પાણી પીવામાં આવે તો ઘણા રોગો મટી શકે છે. આમાં અતિશયોક્તિ ઘણી છે, છતાં તદ્દન શુદ્ધ થયેલાં પાણી-ની અસર શરીર ઉપર ખુબ થાય એ અસંભવિત વાત નથી.

પાણી કઠણ અને નરમ એમ બે પ્રકારનું હોય છે, એ વાતથી બધા વાકેફ નથી હોતાં, છતાં એ હકીકત જાણવા જેવી છે. કઠણ પાણી એ કે જેમાં સાબુ વાપરવાથી તુરત દ્રીણ ન વળતાં હોતા પાણી થઈ જાય છે. આનો અર્થ એ થયો કે પાણીમાં ક્ષાર વધારે છે. જેમ ખારા પાણીમાં સાબુ ન વપરાય તેમ કઠણ પાણીમાં વાપરવો મુશ્કેલ પડે છે. કઠણ પાણીમાં અનાજ પકાવવું એ પણ અઘરું છે. તેજ હિસાબે કઠણ પાણી પીને અનાજ પચાવવામાં હરકત આવવી જોઈએ ને આવે છે. કઠણ પાણી હંમેશાં સ્વાદમાં ભાંભડું હશે, અને નરમ પાણી મીઠું અથવા બિલકુલ સ્વાદ વિનાનું હશે. કેટલાકનો અભિ-પ્રાય એવો છે કે કઠણ પાણીમાંની વસ્તુઓ પોષક હોવાથી કઠણ પાણી વાપરવાથી ફાયદો છે; પણ એકંદર તો એમજ

નમાં ઉતરેલાં મળમૂત્રના રસ લખે છે, વળી તેમાં કોઈ વાર મુએલાં પક્ષીઓ હોય છે, ઘણીવાર પક્ષીઓ માળા ખાંધે છે, વળી ફૂવાને ખાંધકામ ન હોય તો તેમાં પાણી ભરનારના પગનો મેલ વગેરે ઉતરી પાણીને ખગાડે છે; એટલે ફૂવાનાં પાણી પીવામાં બહુ આવચેતી વાપરવી એ જરૂરનું છે. ટાંકીઓમાં ભરેલું પાણી તો બહુ વખત ખરાબ હોય છે. ટાંકીનું પાણી નિર્દોષ રાખવાને તેને વખતો વખત ધોવી જોઈએ, તે ઠંડાવી જોઈએ ને છાપરાં વગેરે જ્યાંથી પાણીની આવક હોય તે સાફ હોવાં જોઈએ. આવી ચોખખાઈ જાળવવાનો ઉદ્દેશ થોડાંજ માણસો કરે છે, એટલે પાણીના દોષ અને તેટલા દૂર કરવાનો સોનેરી નિયમ તો એ છે કે પાણીને અર્ધા કલાક સુધી ઉકાળી, ઠારીને પછી તેને હલાવ્યા વિના ખીજ વાસણમાં કહાડી તેને ત્રીજ વાસણમાં જડા ને સાફ કપડાથી ગળીને પીવું. આમ કરનાર પોતાની ખીજ પ્રત્યેની ફરજમાંથી મુક્ત થતો નથી. સાર્વજનિક ઉપયોગને સાફ રહેલું પાણી એ તેની, તેમજ ખીજ બધા તે તે લતામાં કે ગામોમાં રહેનારાની મિલકત છે. તે મિલકતને તે એક વાલી તરીકે વાપરવા બંધાએલ છે, એટલે પાણી ખગડે એવું કર્મ તેનાથી તો નજ થવું જોઈએ. તેણે નદી કે ફૂવાને ખગાડવાં ન થટે, તેનાથી પાણી પીવાનો ભાગ નહાંવા-ધોવામાં વપરાય નહિ, તેનાથી પાણીની નજીકમાં મળમૂત્રનો ત્યાગ થાય નહિ, તે પીવાનાં સ્થળ આગળ મુઠદાં બાળી ન શકે અને તેની રાખ વગેરે તેમાં નાખી ન શકે.

પાણીની બહુ સંભાળ રાખતાં પણ તે તદ્દન ચોખખું આપણને નથી મળતું. તેમાં ક્ષાર આદિનો ભાગ હોય છે, ને કેટલીક વેળા સડેલી વનસ્પતિનો ભાગ હોય છે. વરસાદનું

પાણી ચોખ્ખામાં ચોખ્ખું ગણાય છે, પણ આપણને પહેંચે તે પહેલાં હવામાં ઉડતાં રજકણો વગેરેનો તે પાણીમાં પણ ભેગ થઈ જાય છે. તદ્દન ચોખ્ખા પાણીની અસર શરીર ઉપર જૂદાજ પ્રકારની થાય છે, આમ જાણવાથી કેટલાક અંગ્રેજી દાકતરો ‘ડીસ્ટીલ્ડ’ એટલે શુદ્ધ કરેલું પાણી પોતાના દરદી-ઓને આપે છે. આ પાણી તે પાણીની વરાળ બનાવી ઠારેલું છે. જેને કબજીયત વગેરે રહેતાં હોય તે માણસ આ ‘ડીસ્ટીલ્ડ’ પાણીનો ઉપયોગ કરે તો તેને પ્રત્યક્ષ પારખું મળી શકે છે. આવું પાણી બધા કેમીસ્ટ (વિદ્યાયતી દવા વેચનારા) વેચે છે. ડીસ્ટીલ્ડ પાણી, ને તેના ઉપાયો ઉપર હાલમાં એક પુસ્તક લખાયું છે. લખનાર માને છે, કે ઉપર પ્રમાણે શુદ્ધ થયેલું પાણી પીવામાં આવે તો ઘણા રોગો મટી શકે છે. આમાં અતિશયોક્તિ ઘણી છે, છતાં તદ્દન શુદ્ધ થયેલાં પાણી-ની અસર શરીર ઉપર ખુબ થાય એ અસંભવિત વાત નથી.

પાણી કઠણ અને નરમ એમ બે પ્રકારનું હોય છે, એ વાતથી બધા વાકેફ નથી હોતાં, છતાં એ હકીકત જાણવા જેવી છે. કઠણ પાણી એ કે જેમાં સાબુ વાપરવાથી તુરત ફીણ ન વળતાં હોતા પાણી થઈ જાય છે. આનો અર્થ એ થયો કે પાણીમાં ક્ષાર વધારે છે. જેમ ખારા પાણીમાં સાબુ ન વપરાય તેમ કઠણ પાણીમાં વાપરવો મુશ્કેલ પડે છે. કઠણ પાણીમાં અનાજ પકાવવું એ પણ અઘરું છે. તેજ હિસાબે કઠણ પાણી પીને અનાજ પચાવવામાં હરકત આવવી જોઈએ ને આવે છે. કઠણ પાણી હંમેશાં સ્વાદમાં ભાંભરું હશે, અને નરમ પાણી મીઠું અથવા બિલકુલ સ્વાદ વિનાનું હશે. કેટલાકનો અભિ-પ્રાય એવો છે કે કઠણ પાણીમાંની વસ્તુઓ પોષક હોવાથી કઠણ પાણી વાપરવાથી ફાયદો છે; પણ એકંદર તો એમજ

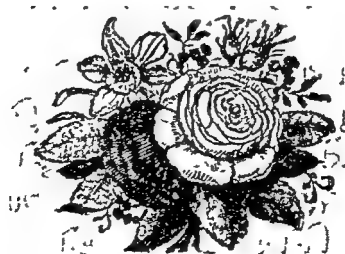
જોવામાં આવે છે કે નરમ પાણી વાપરવું એજ ઘરોઘર છે. વરસાદનું પાણી એ ચોખ્ખામાં ચોખ્ખું કુદરતી પાણી હોય છે. તે પાણી તો નરમજ છે; અને તે વાપરવું ઠીક છે, એમ તો સૌ કોઈ માને છે. કઠણ પાણીને ઉકાળ્યા પછી અર્ધો કલાક ચુલા ઉપર રાખ્યું હોય તો તે નરમ થઈ શકે છે. ચુલેથી ઉતાર્યા બાદ ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે તેની વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ.

પાણી ક્યારે પીવું, ને કેટલું પીવું, એ સવાલ કેટલીક વખત થાય છે. તેનો સીધો જવાબ તો એ છે કે તરસ છીપે તેટલું પીવું. ખાતાં પીવામાં ખાસ બાધ નથી ને બાધા પછી પીવામાં પણ બાધ નથી. ખાતાં પાણી પીનારે એટલું યાદ રાખવું જોઈએ કે ખોરાક જલદી ગળે ઉતરે એ વિચારથી તો નજ પીવું. ખોરાક પોતાની મેળે ગળે ન ઉતરે તો કાં તો તે ઘરોઘર ચવાયો નથી અથવા હોજરી તે માગતી નથી.

ખરું જોતાં તો પાણી પીવાની જરૂર ઘણે ભાગે નથી ને ન હોવી જોઈએ. જેમ આપણા શરીરની બનાવટમાં ૭૦ ટકા ઉપરાંત પાણી છે તેમજ ખોરાકમાં છે. કેટલાક ખોરાકમાં તો ૭૦ ટકાથી બહુ વધારે પ્રમાણમાં પાણી છે. એવું અનાજ એકે નથી કે જેમાં પાણી મુદ્દલ નજ હોય. વળી આપણે રાંધીએ છીએ તેમાં તો પાણી પુષ્કળ વાપરીએ છીએ; છતાં પાણીની હાજત કેમ થાય છે? આનો પૂરો જવાબ તો ખોરાકના પ્રકરણમાં મંગી શકશે, પણ સાધારણ રીતે એટલું આસ્થળે કહી શકાય કે જેના ખોરાકમાં ખોટી તરસ ઉત્પન્ન કરનારી વસ્તુઓ, જેવી કે મસાલો મરચાં વગેરે નથી આવતાં તેને થોડુંજ પાણી પીવું પડે છે. જેઓ પોતાનો ખોરાક મુખ્યત્વે

લીલા મેવામાંથી મેળવે છે તેને નયુઃ પાણી પીવાની ઇચ્છા
લાગ્યેજ થશે. માણસને વગર કારણે હંમેશાં અત્યંત તરસ
લાગે તેને કેઈકે પણ દરદ થયું છે એમ જાણવું.

ગમે તેવું પાણી પીવા છતાં કેટલાક માણસને કંઈ નથી
થતું, એમ ઉપર ટપકે જાણી, ખીજાં કેટલાંક માણસો ગમે તે
પાણી પીતાં જોવામાં આવે છે. જો જાણ હવાના પ્રકરણમાં
એવી જાતના સ્વાદનો અપાયો તે જવાબ આ વખતે પણ
લાગુ પડે છે. વળી આપણા શરીરનું લોહી એવા સરસ ગુણ
ધરાવે છે કે ઘણી જાતનાં ઝેરને તે લોહીના નાબૂદ કરે છે.
પણ સરસ તલવારને પાપમાં પછી જો તેની ધાર બરોબર ન
કરીએ તો નુકસાન પહોંચે છે, તેમજ લોહીનું છે, લોહીની
પાસેથી આપણા ગોળીદારનું કામ લઈએ ને તેની સાવજીવ
ન કરીએ તો તેની શક્તિ ઘટે ને છેવટે નાશ પામે, એમાં
નવાઈ જોવાનું નથી. એટલે હંમેશાં ખરાબ પાણી લઈએ તો
છેવટે લોહી ખોતાનું કામ કરતું અટકેજ, હંમેશાં માનવ



પ્રકરણ ૫ મું.

== ખોરાક ==



વા, પાણી અને અન્ન, એ ત્રણ આપણે ખોરાક છે, છતાં સાધારણ રીતે તો આપણે અનાજનેજ ખોરાક માનીએ છીએ, અને અનાજમાં માત્ર દાણો ગણીએ છીએ. ઘઉં, ચાવલ વગેરે ન ખાનારને અનાજ ખાનારો નહિ માનીએ. વાસ્તવિક રીતે હવા એ પ્રથમ ખોરાક છે, તેના વિના મુદ્દલ ન ચાલે એમ આપણે જ્ઞેયું; ને આવો જરૂરનો ખોરાક આપણે જાણે અજાણે દરેક ક્ષણે ખાયા કરીએ છીએ. પાણી હવાથી ઉતરતો ખોરાક છે, પણ અનાજ કરતાં અઢિયાતો છે, એટલે તે પણ કુદરતે અનાજ કરતાં વિશેષ સહેલાઈથી મળી શકે એવી તજવીજ રાખી છે. અનાજ એ ત્રીજો ને છેલ્લો દરજ્જો લોગવે છે.

અનાજ વિષે લખવું એ અટપટું છે. કયું અનાજ લેવું, કયારે લેવું, કેટલું લેવું, આ બધા સવાલ વિષે બહુ મતભેદ છે. પ્રજાઓની રીતો જૂદી છે, જૂદા માણસો ઉપર એકજ અનાજની જૂદી અસર થતી જોવામાં આવે છે, આવી સ્થિતિમાં ચોક્કસ વિચાર બાંધવો, અને આજ ખરું છે, એમ કહેવું મુશ્કેલ છે, એટલુંજ નહિ પણ અશક્ય છે. દુનિયાના કેટલાક ભાગમાં માણસો ખીજા માણસોને મારીને તેનું માંસ ખાય છે એ પણ તેઓનું અનાજ. એવાએ

પડયા છે કે જેઓ વિષ્ણુ ખાય છે, આ તેવાનું અનાજ. કેટલાક માત્ર દૂધ પીને નિભે છે, તેઓને દૂધ અનાજ. વળી ખીન્ન માત્ર ફળાહારી છે તેઓનું ફળ અનાજ. આ પ્રકરણમાં અનાજ શબ્દમાં આ બધી વસ્તુનો સમાવેશ માન્યો છે.

જો કે કયું અનાજ ખાવું, એ ચોક્કસ રીતે કહેવું મુશ્કેલ છે, તોપણ તે વિષે વિચાર બાંધવો એ દરેક માણસની ફરજ છે. અનાજ વિના શરીરનો વ્યાપાર ન ચાલે એ કહેવાની જરૂર હોય નહિ. અનાજ મેળવવા આપણે સેંકડો દુઃખ સહન કરીએ છીએ. અનાજને સાફ આપણે અનેક પાપો કરીએ છીએ. આવી સ્થિતિમાં આપણે શા હેતુથી અનાજ ખાઈએ છીએ તે જોવાની આવશ્યકતા છે. તે ઉપરથી આપણે કયું અનાજ ખાવું એ બરોબર વિચારી શકીશું. ચાટલું બધા કબૂલ કરશે કે લાખમાં નવ્વાણું હજાર નવસે નવ્વાણું માણસ તો સ્વાદને ખાતર ખાય છે. પછી તેઓ માંદા પડે કે સાબ રહે તેની દરકાર તેઓ કરતા નથી. કેટલાક માણસો ખૂબ ખાઈ શકે તે કારણસર હંમેશાં રચ લે છે, અથવા અન્ન પચાવની ફાકી લે છે. કેટલાક ખૂબ સ્વાદથી ઠાંસીને જમ્યા પછી ઓકી કહાડે છે, ને પાછા ખીન્નું સ્વાદિષ્ટ ખાવાને તૈયાર થાય છે. કોઈ ખૂબ ખાઈને પછી એક બે ટંક ખાવાનું છોડી દે છે. કોઈ ખાતાં ખાતાં બેદરકાર રહીને મરી રહે છે. આ બધા લાખલા લખનારે નજરે જોએલા છે. લખનારની પોતાની જિંદગીમાં એટલા બધા ફેરફાર થયા છે કે તેનાં કેટલાંક કૃત્યોપર તેને હસવું આવે છે, ને કેટલાંકની શરમ આવે છે. એક વખત એવો હતો કે લખનાર સવારના ચૂપી પીતો, પછી બે ત્રણ કલાક બાદ નાસ્તો, પછી એક વાગે બરોબર ખાવાનું, પછી ત્રણેક

વાગે, રૂઢાં, ને છ, થી સાત માગે સંપૂર્ણ ખાણું લેતો. આ વખતે લખનારની સ્થિતિ દયામણી હતી. તેને સોજ ચઢતા; હજારની ખાટલી તે ખાસેજ હતી, ખરોખર ખાઈ શકાય તેથી ઘણી લેણાં કંઈ રેચક દવા, ને પછી પુષ્ટિને સાડ ખીજી કંઈ ખાટલી, એમ આજ્ઞા કરતું. એ વખતે લખનારમાં કામ કરવાની જોડલી તાકાત હતી તેના કરતાં હાલ તેનામાં ત્રણ ગણી વધારે છે, એમ તે માને છે. જો કે હવે તેની ઉત્તર અવસ્થા ગણાય. આવી જિંદગી એ દયામણી છે, અને ખંડુ ઉંડા ઉતરીએ તો તે જિંદગી અધમ, પાપી ને ધિક્કારવા લાયક ગણાવી જોઈએ.

માણસ ખાવાને સાડ જન્મ્યો નથી, ને ખાવાને સાડ જીવતો નથી; પણ પોતાના કિર્તાની પહેચાન કરવા જન્મ્યો છે. ને તે કામને સાડ જીવે છે. એ પહેચાન શરીર નિલાવ્યા વિના થતી નથી અને ખોરાક વિના શરીર નિલે નહિ. તેથી ખોરાક લેવાની ફરજ તેને પડે છે. આ ઉંચામાં ઉંચો વિચાર થયો. આસ્તિક સ્ત્રી-પુરૂષને સાડ આટલો વિચાર ખસ છે. નાસ્તિક માનવી પણ કબૂલ કરશે કે આરોગ્ય સાચવીને ખોરાક ખાવો જોઈએ ને તન્દુરસ્તીમાં શરીર રાખવા સાડ તે ખાવો.

પશુ પંખીને જોયે ઢોર વગેરે સ્વાદને સાડ નથી ખાતા, તે અકરાંતીઆની પેઠે નથી ખાતાં; જ્યારે ભૂખ લાગે છે ત્યારે ને ભૂખ મટે એટલું જ ખાય છે. તે પોતાનો ખોરાક સંધતા નથી, કુદરત તૈયાર કરે છે તેમાંથી તે તેનો ભાગ લે છે. ત્યારે શું માણસ સ્વાદ કરવા પેદા થયો? માણસને જ નશીબે હમેશની માંદગી આવી? ઢોર કે જે માણસના સંગમાં નથી વસતાં તેને ભૂખમરો આવતો નથી; તેમાં

ગરીબ ને તવંગર, એક વર્ગ દહાડામાં દશ વખત જમનાર ને ખીજે ભાગ્યે એક ટંક ખાનાર, એવા ભેદ જોવામાં આવતા નથી. આ બધા ભેદ આપણી જાતમાં રહેલા છે; છતાં ઠારના કરતાં આપણે આપણને અકલવાન માનીએ છીએ. આથી એ તો દેખીતું છે કે આપણે આપણા પેટને પરમેશ્વર કરી તેની પૂજામાં જ જીવન ગુજારીએ તો આપણે પશુ-પંખી કરતાં ઉતરતાજ હોવા જોઈએ.

બહુ વિચાર કરતાં આપણે જોઈ શકીશું કે અસત્ય, લપટખાજ, મિથ્યા ભાષણ, ચોરી વગેરે દોષ આપણે કરીએ છીએ તેનું મહા કારણ આપણી સ્વાદેદ્રિયની સ્વતંત્રતા છે. જો આપણે આપણા સ્વાદને વશ રાખીએ તો ખીજા વિષયોને નાંખી દેવા એ બહુ સહેલું છે. છતાં વધારે ખાવું, ખૂબ સ્વાદથી ખાવું, એને આપણે પાપ ગણતાં નથી. જો આપણે ચોરી કરીશું, વ્યભિચાર કરીશું, જૂઠું ખોદીશું તો આપણી ઉપર ખીજા તિરસ્કારની નજરથી જોશે. નીતિનાં વિષયમાં જુઠાણા ઉપર, ચોરી ઉપર, વ્યભિચાર ઉપર ઘણાં સરસ પુસ્તકો રચાયાં છે; પણ સ્વાદેદ્રિય જેને વશ નથી તેની ઉપર પુસ્તકો નથી. તે નીતિ અનીતિનો વિષયજ નથી. આનું સખળ કારણ તો એ છે કે આપણે બધા એક નાવમાં ખેડા છીએ. કથરાટ કુડાને શું હસે? આપણા મહાન નરો પણ સ્વાદને તદ્દન જીતી શક્યા જોવામાં આવતા નથી; એટલે સ્વાદ કરવો એમાં દોષ જોયોજ નથી. તેઓએ બહુ કશું છે ત્યારે એમ લખ્યું છે કે આપણી ઇન્દ્રિયોને વશ રાખવા સારૂ આપણે બને ત્યાં લગી મિતાહારી રહેવું; પણ એમ નથી લખ્યું કે આપણે સ્વાદ કરીએ છીએ તેને પરિણામે આપણામાં ખીજા એળા જોવામાં આવે છે. સારા મુંડળમાંથી ચોર, ધુતારા, અને

વિષયીને કહાડી મૂકશે; પણ સારા મંડળવાળા પોતે સાધારણ વર્ગ કરતાં સેંકડો વધારે સ્વાદ કરતા હશે. માણસની ગૃહસ્થાઈ તેના ભાણામાં સમાએલી છે, તેથી જેમ ચોરના ગામમાં ચોરી એ ગુન્હો ન ગણાય તેમ આપણે બધા સ્વાદેન્દ્રિયના ગુલામ હોવાથી તે ગુલામીને ગણકારતા નથી, જોતા નથી, એટલુંજ નહિ પણ તેમાં આનંદ માનીએ છીએ. વિવાહ થાય તો આપણે સ્વાદ કરવા-કરાવવાને સાડ જમણ કરીએ છીએ. કેટલાક મરણ થાય તો પણ જમણ કરે છે. તહેવાર આવ્યો એટલે મીઠા મેવા કરવા. મેમાન આવ્યો તો સાડ સાડ ખાવાનું કરવું. આડોશીપાડોશી, સગાં સાધ-એઓને વખતો વખત જમાડીએ નહિ, ને તેઓને ત્યાં આપણે જમીએ નહિ, તો તે મહા અવિવેક ગણાય. નોતરે લાને દાખીને ન ખવડાવીએ તો આપણે બખીલ ગણાઈએ. રજા પડી તો ખાવાનું સરસ કરવુંજ જોઈએ. રવીવાર આવ્યો એટલે આપણને આફરો ચઢે તેટલું ખાવાની આપણને છુટ છે એમ માન્યું. આમ જે મહા દોષ છે તેને આપણે મહા વિવેક ઠરાવી પાડ્યો છે. ખાવાની તૈયારીઓમાં અનેક ઠોંગો દાખલ કર્યા છે કે જેથી આપણી ગુલામી, આપણી હેવાનીયત, આપણી નજરે કોઈ રીતે આવેજ નહિ. આવા ઘોર અધારામાંથી કેમ ઉગરીએ? આ સવાલ આરોગ્યના વિષયની મર્યાદા બહાર જાય છે, એટલે તે પૂછીનેજ આપણે બંધ રહેવું જોઈશે; પણ આરોગ્યના સંબંધે જેટલો વિચારવો ઘટે તેટલો તેને સહુએ વિચારવો જોઈએ.

હવે બીજી રીતે ખ્યાલ કરીએ: દુનિયાનો કાયદો એવો જોવામાં આવે છે કે કુદરત દુનિયાનાં બધાં પ્રાણી-માણસ, પશુ, પંખી, જીવડાં વગેરેને સાડ હંમેશનો ખોરાક હંમેશાં

તૈયાર કરે છે. કુદરત આમ કરે તેમાં નવાઈ નથી. કુદરતના દરબારમાં વીમા ઉતારવાપણું નથી, ત્યાં કોઈ ચૂકતું નથી, ત્યાં કોઈ ઉંઘતું નથી, આળસ કરતું નથી; એ ઘટમાળ પળે પળે અચૂક આલ્યાજ કરે છે, એટલે વરસનો ભંડાર કે એક દિવસનો ભંડાર પણ કુદરતને ભરવો પડતો નથી. આવા બીન અપવાદી કાયદાને આપણે ફરજિયાત કે મરજિયાત પણ વશ છીએ. જો તે કાયદો સમજીને આપણે વર્તીએ તો એક દિવસનો પણ એકે ઘેર ભૂખમરો નજ હોય. હવે જો દરરોજનું અનાજ દરેકને પુરતુંજ-વધારે નહિ એમ-પેદા થતું હોય તો દેખીતું છે કે કોઈ વધારે ખાય-ન ખાવાનું ખાઈ લે-તો તેટલો ઘટાડો થાય અને બીજા કોઈને તેટલી તાણ પડે. આમ ભૂખમરાની સહેલી સમજુતી જોવામાં આવે છે. આ મળલુખમાં હજારો બાદશાહો ને લાખો તવંગરોના રસોડામાં તેઓને ને તેઓનાં નોકરોને જોઈએ તેના કરતાં ઘણું વધારે અનાજ રંધાય છે. આ બધું બીજાના પેટમાંથી તેઓ લે છે, પછી કેમ બીજા ભૂખે ન મરે? જો કૂવાની એકજ સર હોય ને તેમાં હંમેશાં પુરતુંજ પણી આવતું હોય, આવામાં એક કૂવામાં વધારે જાય તો બીજામાં ખોટ આવે એ સીધો દાખલો છે. એટલે જો ઉપર સૂચવેલો નિયમ ખરો હોય-ને તે નિયમ કંઈ લખનારનો ઘરવણાઉ નથી, પણ મહા. બુદ્ધિશાળી પુરૂષોએ વર્ણવેલો છે-તો આપણે જેટલું આપણી ખરી હાજત ઉપરાંત ખાઈએ એટલું ચોરીનું અનાજ છે. અખા સોનીએ ખરૂંજ ગાયું છે કે “કાચો પારો ખાવો અન્ન, તેવું છે ચોરીનું ધન.” જેટલું આપણે સ્વાદને અર્થે ખાઈએ છીએ તેટલું આપણા શરીરમાં દેશ્ય કે અદેશ્ય રીતે ફૂટી નીકળે છે, તેટલે દરજ્જે આપણે આપણું આરોગ્ય ગુમાવીએ છીએ ને

દરજાએ આપણે દુઃખી થઈએ છીએ. આટલું જોયા પછી આપણે કયો ખોરાક લેવો અને કેટલો લેવો, તે જરા સહેલથી વિચારી શકીશું.

કયો ખોરાક લેવો, એ વિષે વિચારતાં કયો ન લેવો, એ પ્રથમ જોઈ જઈએ. જે કંઈ આપણા શરીરમાં મુખ વાટે જાય છે તેને 'અનાજ' એ નામ આપીએ તો દાઝ, ખીડી, તમાકુ, ભાંગ, ચાહ, કાફી, કોકો, મસાલા વગેરે વસ્તુઓ પણ અનાજજ છે.

આ બધાં ત્યાગ કરવા લાયક છે, એમાં આ લખનારને અનુભવથી સાબીત થયું છે. કેટલીક વસ્તુને અનુભવ પોતે લીધો છે, ખીજીને વિષે ખીજાનો અનુભવ જોયો છે.

દાઝ તથા ભાંગને વિષે લખવું શું હોય? દરેક ધર્મમાં તેને દૂષિત વસ્તુ ઠરાવી છે. તે પીવાનો બગાવ ભાગ્યેજ કોઈ કરશે. દાઝથી કુટુંબોનો સત્યાનાશ થયો છે. લાંખો દાઝીયા પાયમાલ થઈ ગયા છે. દાઝ પીનારાને કશું ભાન રહેતું નથી, તે કેટલીક વેળા મા અને સ્ત્રી વચ્ચેનો તફાવત ભૂલી જાય છે. એ વ્યસનથી માણસની હોજરી બળી જાય છે, ને છેવટે તે પૃથ્વીપર ભારરૂપે જીવે છે. દાઝ પીનારા ગટરોમાં જોવામાં આવે છે. સારા ગણાતા માણસો દાઝ પીધા પછી એ દમડીના બની જાય છે. આવી સ્થિતિ માત્ર દાઝ પીતાંજ થાય છે એમ નથી. એ વ્યસનથી ઘેરાએલો માણસ પોતાને ભાન હોય છે એ સ્થિતિમાં પણ નમાલો જોવામાં આવે છે. તેના મન ઉપર તેનો કાબૂ હોતો નથી, ને બાળકની પેઠે તેનું મન ભમ્યા કરે છે. આ દાઝ, ને તેજ દરજ્જામાં ભાંગ, એ તદ્દન તજવા લાયક વસ્તુ છે, એ વિષે બેમત નજ હોવા જોઈએ. કેટલાક એવું માને છે કે દવા તરીકે

દાડ લેવાય. હુકીકતમાં તેટલી પણ જરૂર નથી, એમ ચૂરોપ કે જે દાડતું ઘર છે ત્યાંના વૈદો કહે છે. પ્રથમ ઘણું દરદોને સાડ દાડ વપરાતો, ત્યાં હવે તેની તદ્દન ખંધી થએલી છે. પણ એ દલીલજ બૂઠી દાનતથી અપાએલી છે, દવામાં વપરાય વાસ્તે ખાવામાં વાપરવાને બાધ ન હોય એમ યોગદું દાડના હિમાયતી બેસાડવા માગે છે; પણ એળીઓ કે નેપાળો દવાને સાડ વપરાય તેથી તેને ખોરાક તરીકે વાપરવાનો વિચાર કોઈ કરતું નથી. કદાચ એમ બને કે કોઈ દરદમાં દાડથી ફાયદો થતો હોય, છતાં દાડથી એટલું તો નુકસાન પહોંચેલું છે કે વિચારશીલ માણસની ફરજ છે કે તેણે દેહ બચ તોએ દવા તરીકે પણ દાડને ન લેવો જોઈએ. દાડથી આ શરીરને નિભાવતાં સેંકડો માણસોનું અકલ્યાણ થાય તો શરીરને જતું કરવું એ આપણી ફરજ છે. હિંદુસ્તાનમાં લાખો માણસો વૈદોની સલાહ છતાં દાડ નહિ પીનારા પડ્યા છે. તેઓ દાડ પીને અથવા તો જે જે વસ્તુને બાધિત ગણે છે તે લઈને જીવવાનું કબૂલ નથી કરતા. અફ્રીણને દાડની સાથેજ વિચારવા જેવું છે. અફ્રીણનો નિસો દાડથી બૂદા પ્રકારનો છે; પણ તેથી થતી પાયમાલી દાડથી બહુ ઉતરતી નથી. અફ્રીણને વશ થએલી ચીનની મહાન પ્રજા સ્વતંત્ર રાજ્ય મેળવ્યા છતાં સપાટામાં નાશ પામશે. અફ્રીણને વશ થએલા આપણા ગરાશીઆ પોતાનો ગરાસ ખોઈ ખેઠા છે.

જેમ દાડ, લાંગ ને અફ્રીણ ખરાબ છે એમ સાધારણ વાંચનાર તુરત સમજી લેશે તેમ ખીડી-તમાકુનું નહિ સમજે. ખીડી-તમાકુએ પોતાની સત્તા માણસ બત ઉપર એટલી જમાવી છે કે તે નાબૂદ થતાં જમાના જવાનો સંભવ છે.

નાનાં મોટા બધા એની ઝડપમાં આવી ગયા છે. વળી નીતિમાન ગણાતા માણસો પણ બીડી વાપરે છે. તે વાપરવામાં શરમ નથી ગણાતી. મિત્રોને આવકાર દેનારું એ મહા સાધન છે. તેનો અટકાવ થવાને બદલે તેનો ફેલાવો વધતો જાય છે. સાધારણ માણસને તો ખબર પણ નથી કે બીડીનું વ્યસન દ્રઢ કરવાને સાડુ બીડીના વેપારીઓ હુન્નરો યુક્તિઓ તેની બનાવટમાં કરે છે. જરૂરને અનેક પ્રકારના સુગંધી તેજબ છાંટે છે. તેમાં અદ્રીણનું પાણી છાંટે છે. આવા પ્રયોગોથી બીડી આપણી ઉપર વધારે ને વધારે કાબૂ મેળવતી જાય છે. તેનો ફેલાવો કરવાને હુન્નરો પાઉંડ જાહેર ખબરોમાં વપરાય છે. બીડી વેચનારી કંપનીઓ ચૂરોપમાં પોતાનાં છાપખાનાં ચલાવે છે, તેઓ બાયોસ્કોપ ખરીદે છે, અનેક પ્રકારનાં ઇનામો વહેંચે છે, લોટરીઓ કહાડે છે, જાહેર ખબરોમાં પાણીની પેઠે પૈસા રેડે છે. પરિણામ એ આવ્યું છે કે ઘેરાંઓ પણ બીડી પીવા લાગ્યાં છે, બીડીનાં કાવ્યો રચાયાં છે, બીડીને ગરીબનાં દોસ્તની ઉપમા આપી છે.

બીડી-તમાકુથી થએલો નુકસાનીનો આંક બાંધી શકાતો નથી. બીડી પીનાર માણસની લાગણી એટલી બધી બુઠ્ઠી થઈ જાય છે કે તે કોઈની દરકાર રાખ્યા વિના પારકા ઘરમાં રજા વિના બીડી સળગાવે છે, કોઈની શરમ તે રાખતો નથી.

એવું અનુભવવામાં આવ્યું છે કે બીડી-તમાકુ પીનાર માણસ તે વસ્તુ મેળવવા સાડુ બીજા અનેક ગુન્હા કરે છે. બાળકો પોતાનાં મા-બાપોના પૈસા ચોરે છે, જેલમાં કેદીઓ બહુ જોખમ ઉઠાવીને ચોરેલી બીડી સંઘરે છે. બીજા ખોરાક વિના ચલાવશે, પણ બીડી વિના નહિ ચલાવે. લડાઈમાં

ખીડીની આદતવાળા લડવૈયા ખીડી ન મળે તો દીન બની જાય છે, ને તે કંઈ કામના રહેતા નથી.

ખીડીને વિષે લખતાં મહુમ ટોલસ્ટૉય લખી ગયેલ છે કે એક માણસને પોતાની વહાલીનું ખૂન કરવાનો વિચાર થયો, તેણે છરી કહાડી, વાપરવા તૈયાર થયો, પસ્તાયો ને પાછો હઠ્યો. પછી ખીડી પીવા બેઠો. ખીડીના ધૂમાડા તેના મગજમાં પેઠા, ખીડીના ઝેરથી તેની બુદ્ધિ ઘેરાઈ અને તેણે ખુન કર્યું. ટોલસ્ટૉયની ખાસ માન્યતા હતી કે ખીડી એ એવા સૂક્ષ્મ પ્રકારનો નિસો છે કે કેટલેક દરજ્જે એ દારૂના કરતાં પણ વધારે ખરાબ ગણાવો જોઈએ.

ખીડીનું ખરચ કંઈ જેવું તેવું નથી, સહુ ખીડી પીનારને તેના ગળ પ્રમાણે તે ખરચ ભારે પડતું જ હોય છે. કેટલાક માણસો ખીડીની પાછળ દરમાસે ૫ પાઉંડ એટલે ૭૫ રૂપિયા ખરચે છે. આ દાખલો લખનારે જાતે જોયો છે.

ખીડીથી પાચનશક્તિ ઘટે છે. ખોરાકનો સ્વાદ જાય છે. ખાવાનું ફીકું જણાય છે, એટલે તેમાં મસાલા વગેરે નાખવા પડે છે. ખીડી પીનારનો શ્વાસ બદળો મારે છે. તેના ધૂમાડા હવાને બગાડે છે. કેટલીકવાર મોંમાં ચાંદાં પડે છે. પેઠાં ને દાંત કાળાં કે પીળાં પડી જાય છે, અને કેટલાકને તો વધારે ભયંકર રોગ પણ એથી થયેલા જોવામાં આવ્યા છે. દારૂનો નિસો ખરાબ છે એવું માનનાર ખીડીનો નિસો કેમ કરી શકે એ ન સમજાય તેવી વાત છે; છતાં જ્યારે ખીડીના ઝેરની સૂક્ષ્મતાનો વિચાર કરીએ ત્યારે આપણે તુરત સમજી શકીએ છીએ કે દારૂને ધિક્કારનારા ખીડી પીવાને કેમ તત્પર થાય છે. નીરોગ રહેવા ઇચ્છનારા માણસે ખીડીને જરૂર તજવી જોઈએ.

ઢાંડે, તમાકુ, લાંગ વગેરે વ્યસનો આપણા શરીરનું આરોગ્ય છીનવી લે છે, એટલુંજ નહિ પણ મનનું ને ધનનું આરોગ્ય હણે છે. આપણી નીતિનો નાશ થાય છે ને આપણે આપણા વ્યસનના ગુલામ બનીએ છીએ.

પણ ચ્હા, કૉફી અને ડોકો વિષે સમજ પાડવી ને તે ખરાબ છે એમ ઠરાવવું એ તો કઠિન કામ લાગે છે. છતાં તે વસ્તુઓ દૂષિત છે એમ કહ્યા વિના છુટકો નથી. તે વસ્તુઓમાં પણ અમુક પ્રકારનો કેફ રહેલો છે. જો ચ્હા કે કૉફીની સાથે દૂધ-સાકર ન હોય તો તેમાં પુષ્ટિ આપનારો કંઈ પણ પદાર્થ નથી. કેટલાક અખતરા માત્ર ચ્હા-કૉફી ઉપર રહેવાના થયા છે તે ઉપરથી સિદ્ધ થયું છે કે તેમાં લોહીને વધારનારી વસ્તુઓ ખીલકુલ નથી. ચ્હા કે કૉફી આપણે સાધારણ રીતે થોડાંજ વરસ પહેલાં નજ પીતા; અવસરે કે દવા વખતે તે વસ્તુઓ પીવામાં આવતી; પણ હવે સુધારે પેઠા પછી ચ્હા-કૉફી સાધારણ વસ્તુ થઈ પડ્યાં છે. સહેજ મળવા આવેલા મેમાન પાસે પણ આપણે એ ચીજો મૂકીએ છીએ; ચ્હાની પાર્ટીઓ આપીએ છીએ. લૉર્ડ કર્ઝનની કારકિર્દીમાં તો ચ્હાએ કેર વાળ્યો છે. તે સાહેબે ચ્હાના વેપારીઓની હિમાયત કરવામાં ચ્હાનો ફેલાવો ઘેરઘેર કરાવ્યો ને હવે જ્યાં લોકો નીરોગી વસ્તુઓ પીતા હતા ત્યાં રોગી ચ્હા પીતા થઈ ગયા છે.

ડોકો બહુ નથી ફેલાયો, કેમકે તે ચ્હા કરતાં કંઈક મોંઘો છે. આપણે સારે નશીબે તેની ઓળખ થોડી કરી છે, પણ તે ‘ફેશનેબલ’ ઘરોમાં તો સારી રાજ્યસત્તા ભોગવે છે.

રહા, કાંફી અને કોકો, એ ત્રણે વસ્તુમાં એવો ગુણ છે, કે તે આપણી પાચનશક્તિ મંદ કરે છે. તે નિસાની વસ્તુ છે, કેમકે તેનું વ્યસન જેને ચાંટે છે તે તે સૂકી શક્તા નથી લખનાર પોતે રહા પીતો ત્યારે તેને રહાને વખતે રહા ન મળે તો આળસ આવે; આ નિશાની ચોખ્ખી નિસાની છે. એક વેળા લગભગ ચારસેં જૈરી-છોકરાં એકઠાં થયાં હતાં. તેઓને રહા કે કાંફી ન આપવી એવો ઠરાવ વ્યવસ્થાપકમંડળે કર્યો હતો. તે મેળાવડામાંનાં જૈરાંને સાંજના ચાર વાગતે અચૂક રહા પીવાની આદત હતી. વ્યવસ્થા કરનારને ખબર પહોંચી કે ચોરતોને જો રહા નહિ મળે તો તે માંદી પડશે, અને તેઓ હાલી ચાલી નહિ શકે; ઠરાવમાં ફેરફાર કરવો પડ્યો. રહા મૂકવાની તૈયારી થતી હતી તેવામાં દોડાદોડ થઈ રહી કે જલદી રહા જોઈએ. ચોરતોનાં માથાં ચઢયાં હતાં; તેઓને પણ એ મહીના સમાન લાગતી હતી. જ્યારે રહા મળી ત્યારે આ ભલી બાઈઓના રહેરા પ્રકાશ્યા ને તેઓ સાવધાન થઈ. આ જેવો વર્ણુવ્યો છે તેવાજ બનેલો બનાવ છે. એક બાઈને રહાની આદતથી એવું નુકશાન પહોંચેલું કે તેને બાધું નજ પચે; માથું હમેશાં દુઃખે; પણ જ્યારથી તેણે મનને મારી રહા છોડી છે ત્યારથી તેની તખીયત ઘણીજ સુધરી છે. ઇંગ્લાંડમાં આવેલી બેટરસી મ્યુનિસિપાલિટિના ડોક્ટરે એવી શોધ કરી છે કે તેના લગ્નમાં હજારો ચોરતોને જ્ઞાનતંત્રનાં દરદો છે, તે દરદોનું કારણ તેઓનું રહાનું વ્યસન છે. રહાથી માણસોનું આરોગ્ય બગડવાના ઘણા દાખલા આ લખનારના અનુભવમાં આવેલા છે, અને તેની તો ખાસ માન્યતા છે કે રહાથી આરોગ્યને બહુ નુકશાન પહોંચે છે.

કોફીને વિષે તો આપણામાં દોહરો છે તે બહુ પંકાએલો છે-

“કફ કટન, બાયુ હરન, ધાતુહીન બલક્ષીન;
લોહીકો પાની કરે, દો ગુન અવગુન તીન. ”

આ દોહરો વાસ્તવિક લાગે છે. કફ ને વાયુને હરવાની શક્તિ કોફીમાં ભલે હોય. તે શક્તિ બીજી વસ્તુઓમાં છે. જેને કોફી લેવાની ઇચ્છા ઉપલાં બે કારણસર થાય તેણે આહુનો રસ જરા પીવો, એટલે કોફીની ગરજ સારશે; પણ જે વસ્તુ ધાતુ કે જેનો અંગ્રહ કરવાની પુરતી જરૂર છે તેને હરી લે છે, જે વસ્તુ બળને ક્ષીણ કરે છે, અને જે વસ્તુ લોહીનું પાણી કરે છે તેનો તો ત્યાગજ કરવો ઘટે છે.

કોકોને પણ કોફીના દોષો લાગુ પડે છે-તેમાં પણ ચહામાં રહેલું તત્ત્વ છે કે જેથી ચામડી તદ્દન જઠૂર બને છે.

જેઓ આરોગ્યમાં નીતિનો સમાસ કરે છે તેઓની આગળ આ ત્રણે વસ્તુની સામે નીચલી વધારાની દલીલ છે. ચહા, કોફી, અને કોકો, એ ઘણે ભાગે ગીરમીટમાં મળેલી મજૂરીથી પેદા થાય છે. જ્યાં કોકો પેદા થાય છે ત્યાં તો સીદીઓ ઉપર એટલો ભુલમ ગુજરે છે, કે જો આપણે તે નજરે જોયે તો આપણને કોકો લેવાની જરાએ ઇચ્છા નહિ થાય. કોકોનાં ખેતરોમાં થતા ભુલમને વિષે મોટાં પુસ્તકો લખાયાં છે. ખરું છે કે આપણા બધા ખોરાકની ઉત્પત્તિ વિષે આપણે પૂરું જ્ઞાન મેળવીએ, તો સોમાંથી નેવું વસ્તુનો ત્યાગજ કરીએ.

આ ત્રણે વસ્તુને બદલે નિર્દોષ ને પુષ્ટિકારક ચહા નીચે પ્રમાણે બની શકે છે. એને ચહાને નામે પીવો હોય તે ભલે તેમ કરે. કોફીના સ્વાદમાં ને આ નિર્દોષ ચહાના સ્વાદમાં, ઘણા

કોકીનો સ્વાદ કરનારા પણ તફાવત જોઈ શક્યા નથી. ઘઉંને લઈ ખરોખર સાફ કરવા ને પછી તેને ચૂલા ઉપર તાવડીમાં શેકવા. તે ખૂબ લાલ થઈ લગભગ કાળાશ-પર આવે ત્યાં લગી ચૂલાપર રાખવા; પછી તેને ઉતારી નાની કોકીની ઘંટીમાં સાધારણ ઝીણા દળવા. તેમાંથી એક ચમચી ભૂંડી ખ્યાલામાં નાખી તેની ઉપર ઉકળતું પાણી રેડવું. જે તે એક મિનિટ સુધી ચૂલા ઉપર રખાય તો વધારે સાફ થાય છે. તેમાં જરૂર જણાતાં સાકર ને દૂધ નાખવાં. સાકર ને દૂધ વિના પણ પી શકાય છે. દરેક વાંચનારે આ અખતરો અજમાવી જોવા જેવો છે. તે ગ્રહણ કરી ચૂકા, કોકી ને કોકો છોડશે તેનો પૈસો ખચશે ને તેનું આરોગ્ય એટલે દરજ્જે ખચશે. જે ઘઉંને શેકવા વગેરેની તકલીફમાં પડવા ન માગે તેને આ પુસ્તકના લેખક પાસેથી (ઠે. સત્યાગ્રહઆશ્રમ-અમદાવાદ.) તે ભૂંડી મળી શકશે.

કેટલાક પદાર્થો તદ્દન તજવા જેવા છે એ આપણે જોઈ ગયા. કેટલાક બીજા છે કે જે બીજાં કારણોને સાફ તજવા જેવા અથવા ઓછા લેવા લાયક છે એમ ખતાવવાનું રહે છે. આનો વિચાર મુલતવી રાખી હવે આપણે શું ખોરાક હોવો જોઈએ તે વિચારીએ.

આપણે ખોરાક બાબતમાં મોટામાં મોટા દુનિયાના ત્રણ વિભાગ પાડી શકીએ છીએ. એક વિભાગમાં એવા માણસ છે કે જેઓ મરજીથી કે ન ચાલતાં માત્ર વનસ્પતિમાંથી ઉત્પન્ન થયેલી વસ્તુઓ ઉપર નિભાવ કરે છે; આ ભાગ મોટામાં મોટો છે. તેમાં હિંદુસ્તાનનો મોટો ભાગ, ચૂરોપનો મોટો ભાગ અને ચીન જાપાનનો ઘણો ભાગ આવે છે. આમાંના થોડા ધર્મને લીધે માત્ર વનસ્પતિ પદાર્થ લે છે,

પણ ખીજા ઘણા માંસાદિ ન મળવાથી તેના વિના ચલાવે છે; પણ જો પ્રસંગ આવે તો માંસ સ્વાદથી ખાય છે. આવા ઇટાલીયન, આઈરીશ, સ્કૉટલાંડના ઘણા માણસો, રૂશિયાની ગરીબ વસ્તી, ચીન, જાપાનની આમ, બધા ગણાય છે. જેમ કે ઇટાલીમાં મુખ્ય ખોરાક મેકેરોની, આયર્લેંડમાં પટાટાં, સ્કૉટલેંડમાં ઓટ મીલ, ચીન જાપાનમાં આવલ ગણાય છે. ખીજો વિભાગ એ વનસ્પતિની સાથે કંઈ પણ પ્રકારના માંસ-મચ્છી એક કે વધારે વખત હંમેશાં ખાય છે. આમાં ઇંગ્લાંડનો મોટો ભાગ આવે છે. હિંદુસ્તાનમાં તાલેવંત મુસલમાન ને હિંદુઓ જેને ધર્મબાધ નથી તેવા, જેમાં તાલેવંત ચીના જાપાની વગેરે આવી જાય છે. આ વિભાગ પણ મોટો છે. જો કે પહેલા કરતાં બહુ નાનો. ત્રીજા વિભાગમાં, બહુ ઠંડા મુલકમાં રહેનારી કેટલીક જંગલી ગણાતી પ્રજા છે, અને કેટલાક સીદીઓ છે કે જેઓ માત્ર માંસ ખાઈને જિંદગી ચલાવે છે. આવો ભાગ બહુ થોડો છે, અને તે પણ જેમ જેમ યૂરોપના મુસાફરોના પ્રસંગમાં આવતો જાય છે તેમ તેમ પોતાના ખોરાકની સાથે વનસ્પતિ દાખલ કરતો જાય છે. આ સ્થિતિ-માંથી આપણે એટલું જ અનુમાન કરી શકીએ છીએ કે માણસ ત્રણે રીતે જીવી શકે છે; પણ આપણે તો એ વિચારવાનું છે કે સર્વથી વધારે આરોગ્યવર્ધક ખોરાક કયો ?

શરીરની રચના જોતાં એમ જણાય છે કે કુદરતે માણસને વનસ્પતિ ખાનારો બનાવ્યો છે. ખીજાં પ્રાણીઓની જોડે આપણી સરખામણી કરતાં એમ જોવામાં આવ્યું છે કે આપણી રચના માત્ર કુળાહારી જાનવરોને વધારેમાં વધારે મળતી આવે છે—એટલે કે વાંદરાને. વાંદરાનો ખોરાક લીલાં ને

સૂકાં ફળ ગણાય છે. તેના દાંત અને તેની હોજરી આપણને મળતી આવે છે. ફાડી ખાનારાં જનવર જેવાં કે સિંહ, વાઘ વગેરેના દાંત ને હોજરીની રચના આપણા કરતાં જૂદી છે. તેઓને જે પંજ છે તે આપણને નથી. પશુઓ જે માંસાહારી નથી, જેવા કે બળદ વગેરે તેઓને આપણે કંઈક મળીએ છીએ; પણ ઘાસનો મોટો જથ્થો ખાવાને તેઓને જે આંતરડાં વગેરે છે તેવાં ને તેટલાં આપણને નથી. આ ઉપરથી ઘણા શોધકો એમ કહે છે કે માણસ માંસાહારી નથી, એટલુંજ નહિ પણ તે ગમે તે વનસ્પતિ ખાવાને પણ સરજાયેલ નથી; તેનો મૂળ ખોરાક તો વનસ્પતિમાંએ માત્ર ફળ ફળાદિ હોવો જોઈએ.

રસાયનશાસ્ત્રીઓએ પ્રયોગો કરીને બતાવ્યું છે કે માણસને નિભાવવાને જે તરવો જરૂરનાં છે તે બધાં ફળોમાંથી મળી શકે છે. જેમકે કેળાં, નારંગી, બજુર, અંજીર, સફરજન, અનેનાસ, બદામ, અખરોડ, મગફળી, નાળીયેર વગેરેમાં તંદુરસ્તી જાળવનાર ને કૌવત આપનારાં બધાં તરવો છે. આ શોધકો માને છે કે માણસને રસોઈ કરીને પકાવવાની પણ જરૂર નથી. જેમ ખીજાં ગ્રાણી માત્ર સુરજના તાપમાંજ પાકેલી વસ્તુ ઉપર તંદુરસ્તી જાળવે છે તેમજ આપણું થવું જોઈએ. તેઓ ત્યાં સુધી માને છે કે પકાવવાથી ખાવા લાયક વનસ્પતિઓનું સત્ત્વ નાશ પામે છે, અને તેની પોષકશક્તિ ઓછી થાય છે. પકાવેલા ખોરાકથી વનસ્પતિનો ખાસ ગુણ જે આપણને શદુર-ચેતન-આપવાનો છે તે ઓછો થાય છે. આમ કહેનારા એમ પણ દલીલ લાવે છે કે જે વનસ્પતિ પકાવ્યા વિના ન ખાઈ શકીએ તે આપણો ખોરાક હોઈજ ન શકે.

એટલું તો ચોક્કસ છે કે જો ઉપરની દલીલ બરોબર હોય તો આપણાં ઘરોમાં, રસોઈમાં ને ખાવામાં આપણે ઘણા વખત ભય છે તેને બદલે આપણે થોડા વખતમાં ખાવાનો કારભાર સંકેલી શકીએ. આપણાં ઘેરાંનો બહુ વખત બચે, ઘરમાં રસોડાં, વગેરેમાં રોકાતો ભાગ બચે અને તેથી આપણે ઘણી બાબતોમાં એટલા બધા સ્વતંત્ર થઈ શકીએ કે જેથી આપણે બચેલા વખતનો ને પૈસાનો બહુ સરસ ઉપયોગ કરી શકીએ.

પણ બધા રસોઈ કરતા બાંધ પડે, પોતાની સ્ત્રીઓને રસોડાડૂપી કેદખાનામાંથી છોડે, સ્ત્રીઓ પોતેજ તે કેદખાનામાંથી છુટવા ઇચ્છે, એ બધું સ્વપ્ના જેવું લાગે; અને જે બનવાબેગ નથી તેની વાત શી કરવી એમ કોઈ કહેશે, પણ બધા તે પ્રમાણે કરી શકે કે નહિ તે વિચાર આપણે હાલ કરતા નથી: શું સાડું છે એજ વિચાર કરીએ છીએ. સંપૂર્ણ આરોગ્યને સમજીએ તો સાધારણ આરોગ્ય મેળવી શકીએ. સર્વોત્તમ ખોરાક ક્યો એ જાણીએ તો સાધારણ રીતે શું ખાવું એ આપણે જાણી શકશું.

વળી જો ફળાહાર એ સરસ ખોરાક હોય તો બધા તે ધારણ કરે કે નહિ તેની સાથે આપણને બહુ સંબંધ નથી, આપણે પોતે તે ગ્રહણ કરી શકીએ તો કરવા જેવો છે; એમાં વિરોધી મત નહિ પડે.

આ વિષય ઉપર યૂરોપમાં બહુ પુસ્તકો લખાયાં છે. ફળાહારના અખતરા કરનાર પણ યૂરોપિયન મળી આવે છે. કેટલાકે પોતાના અનુભવ બહાર પાડ્યા છે. આ બધા ધર્મના હેતુથી નહિ પણ માત્ર આરોગ્યના હેતુથી ફળાહારી થયા છે. જુસ્ટ નામે એક જર્મન છે. તેણે ફળાહાર ઉપર

સરસ પુસ્તક લખ્યું છે, અને ઘણા દાખલા દલીલથી બતાવી આપ્યું છે, કે કળાહાર એ ઉત્તમ ખોરાક છે. તેણે ઘણા દરદીઓનાં દરદ કળાહારથી ને ખુલ્લી હવાથી મટાડ્યાં છે; તે એટલે સુધી કહે છે કે જે દેશમાં જે કળ થતાં હોય તેમાંથી માણસ અંપૂર્ણ પોષણ કહાડી શકે છે.

આ જગ્યાએ મારો પોતાનો અખતરો વર્ણવું એ ખોટું નહિ ગણાય. છ મહીના થયા મેં કંઈજ અન્ન લીધું નથી ને માત્ર કળાહારીજ રહ્યો છું.* દૂધ દહીં પણ નથી લીધાં. મારો ખોરાક કેળાં, મગફળી, જેતુનનું તેલ (ઓલીવ ઓઇલ) અને લીંબુ કે એવું કંઈ ખાટું કળ તથા ખજૂર, એ છે. હું નથી કહેતો કે આ અખતરો ખરોખર કળીભૂત થયો છે. આવા મહાન ફેરફારની અસર જાણવા સારૂ છ માસ બસ નથી, પણ એટલું તો કહીશ કે જ્યારે બીજા માંદા પડ્યા છે ત્યારે મારી તબીયત સારી રહેલી છે. મારામાં પ્રથમ માનસિક ને શારીરિક શક્તિ હતી તેના કરતાં વિશેષ છે. શારીરિક શક્તિને માટે એટલું કહેવું જોઈએ કે જેટલું વજન હું પ્રથમ ઉપાડી શકતો તેટલું કદાચ ન ઉપડે; પણ જેટલા કલાક હું પહેલા મજૂરી કરી શકતો તેના કરતાં વધારે વખત સુધી વગર થાક્યે કરી શકું છું. માનસિક કામ તો હાલ બહુજ વધારે કરું છું છતાં તેને પહોંચી વળું છું. કેટલાક દરદીઓને સારૂ મેં આ પ્રકારનો ખોરાક અજમાવ્યો છે, તેનાં પરિણામ તો અદ્ભૂતજ આવ્યાં છે. તેનું વર્ણન દરદો વિષેના પ્રકરણમાં આપવાની ધારણા છે. એટલે બીજાના અનુભવથી,

*હવે તો શ્રીયુત ગાંધીને કળાહાર ઉપરજ રહેવાને લગભગ બે ત્રણ વર્ષ થઈ ગયાં છે.

મારા પોતાના અનુભવથી, ને જે વાંચ્યું-વિચાર્યું છે તેથી એટલું તો લાગે છે કે કુળાહાર એ ઉત્તમ ખોરાક છે.

હું માનતો નથી કે આ લાગ વાંચીને કુળાહારનો અખતરો કરવા કોઈ મંડી જશે; મારા આ લખાણની અસર ભાગ્યેજ વાંચનારની ઉપર થશે; પણ મારે જો સત્ય લખવું છે ને ધારણા એજ છે તો પછી મને જે ખરોખર ભાસ્યું છે તેજ બતાવવાની મારી ફરજ સમજું છું.

પણ જો કોઈ વાંચનારને કુળાહારનો અખતરો કરવાનો વિચાર થાય તો તેણે ઠેકઠો ન મારતાં ધીમે આલવાની મારી ભલામણ છે. અધાં પ્રકરણો તે વાંચી રહે પછી તેણે સાર ખેંચી, સમજીને જે કંઈ કરવું હોય તે કરવું.

હવે પછીના વિભાગમાં ખીજ વર્ગના ખોરાકનો વિચાર આપણે કરીશું. તે વધારે માન્ય થઈ પડશે, એમ માફ માનવું છે, અને આ વિભાગ તે વિભાગ પછી વધારે સમજાશે.

જેઓ આ પ્રકરણો ધ્યાનપૂર્વક વાંચતા હોય તેઓને મારી એટલી વિનંતિ છે કે પ્રકરણો પૂરાં થયા પછીજ તેમણે છેવટના વિચાર બાંધવા.

ખીજ દરજ્જાનો અને કુળાહારથી ઉતરતો ખોરાક વનસ્પતિ છે. આમાં બધી જાતનો લાજપાલો, દાણા, કઠોળ અને દૂધ વગેરેનો સમાસ થાય છે. જેમ કુળાહારમાં માણસને જોઈતાં તત્ત્વો મળી રહે છે તેમ વનસ્પતિમાં પણ છે; છતાં બન્નેની અસર એકજ નથી. આપણને જે તત્ત્વો ખોરાકમાંથી મળે છે તેમાંનાં કેટલાંક તો હવામાં પણ છે, છતાં હવામાંથી તે મેળવી ખોરાકની વસ્તુ વિના ચલાવી

શકતા નથી. વળી વનસ્પતિ માત્ર રાંધવાથી તેનું અસલ સ્વરૂપ ખુલે છે, અને તેટલે દરજ્જે નમાલી બને છે; અને વનસ્પતિ ઘણે ભાગે પકાવ્યા વિના આપણે ખાઈ શકતા નથી; છતાં માણસે જો રસોઈ કરેલું અન્ન ખાવું છે અને ભાણપાલા વિના નજ આવે તો તેમાંથી શું ઠીક છે એ વિચારવા જેવું છે.

બધાં અનાજમાં ઘઉં સર્વોપરી છે. એકલા ઘઉં ખાઈને માણસ નબી શકશે. તેમાં પોષણ કરનારી બંધી વસ્તુ ઠીક પ્રમાણમાં છે. તેની અનેક જાતની ચીજો બની શકે છે, અને તે સહેલાઈથી પચે છે. બચ્ચાંઓને સાડુ જે તૈયાર ખોરાકો મળે છે તેમાં પણ કંઈક ઘઉંનો ભાગ હોય છે. ઘઉંની પંકિતમાં બાજરી, જવાર ને મકાઈ આવે છે, અને તે બધાંની રોટલી કે રોટી થઈ શકે. જો કે ઘઉંની બરોબરી તે અનાજો નથી કરી શકતાં. ઘઉં કેવા પ્રકારે ખાવા એ જરા સમજવા જેવું છે. સફેદ આટો કે જેને આપણે મીઠા ફલાવરના નામથી ઓળખીએ છીએ તે તદ્દન નકામો છે, તેમાં કંઈ સત્ત્વ નથી. તેને માટે ડાકતર એલીન્સન એમ જણાવે છે કે તે ખોરાકની ઉપર તેણે એક ફૂતરાને રાખેલો તે મરી ગયો, પણ ખીજો આટો હતો તેની રોટી ઉપર ફૂતરો બરોબર રહી શક્યો. સફેદ આટામાંથી ઘઉંની થૂલી કહાડી લીધેલી હોય છે અને સ્વાદ તથા કૌવત તો થૂલીમાં રહેલાં છે. સફેદ આટાની રોટીની ઘણી ખપત છે તેનું કારણ એ જણાય છે કે માણસો ખીજા સ્વાદ કરવાને માગે તેથી તેની સાથે સફેદ રોટી સ્વાદને સાડુ વાપરે છે. જેમકે ચીઝનાં ખાતારા કૌવત ચીઝમાંથી મેળવે છે, પણ રોટીને આધારે ચીઝ ખાય છે ને ખાઈ શકે છે. આવા આટાની

રોટલી પણ ખરાબ હોય છે; તે ચવડી બને છે, ને તેમાં સ્વાદ કે ગુણ નથી રહેતાં. સરસમાં સરસ આટો તો એ કે જે ખરોખર સાફ કરેલા ઘઉંનો ઘેર દળ્યો હોય. તેમાં પણ પથરાની ઘંટીથી હાથે દળાયો હોય તે સર્વોત્તમ ગણાય છે; પણ જે પથરાની ઘંટી ન મેળવી શકે તે થોડી કિંમતે હાથવતી ચક્કર ફેરવવાની ઘંટી ઘરમાં રાખીને પોતાનો આટો દળી શકે અથવા તો બજારમાંથી ખોચર મીઠા અનસીફ્ટેડ લઈ તેનો ઉપયોગ કરી શકે. દળેલા આટાને વગર ચાળેલો વાપરવો જોઈએ. આ આટાની રોટલી સ્વાદે મીઠી ને કસવાળી રહે છે; તેમ સફેદ આટા કરતાં વધારે મુદત ચાલે છે; કેમકે તેમાં સ્તવ હોવાથી તે આટો મેંદાના આટા જેટલો વાપરી શકાતો નથી.

બજારની રોટી તદ્દન નકામી છે એ વાત ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે; તે રોટી સફેદ અથવા ગ્રાઉન હોય તો પણ તેમાં લેગ આવે છે. વળી ખમીર નાખીને આટાને સોડવીને તે રોટી બનાવવામાં આવે છે આ મોટો દોષ છે. સોડવેલા આટાની રોટી નુકસાનકારક છે એવું ઘણા અનુભવીનું કહેવું છે. વળી બજારની રોટી તૈયાર કરતાં તંદુર ને ચરખી ચોપડવામાં આવે છે એવા કારણસર તે બન્ને હિંદુ મુસલમાનને ત્યાજ્ય હોવી જોઈએ. ઘેર પકવેલી રોટલી કે રોટી મૂકીને બજારની રોટીથી પેટ ભરવું એ તો માત્ર આળસની નિશાની ગણાય.

ઘઉં ખાવાનો ખીજો સારો ને સહેલો ઉપાય એ છે કે ઘઉંને જડા ભરડવા કે ભરડાવવા, ને તેની થૂલી બનાવીને ખાવી. આ થૂલીને પાણીમાં ખુબ ખાફી તેમાં દૂધ કે

ધી સાકર નાખીને ખાધાં હોય તો તેનો સ્વાદ આરો લાગે છે, અને તે ખીજ ખોરાક કરતાં સરસ ખોરાક છે.

ચોખામાં સત્ત્વ જોવામાં આવતું નથી, અને એકલા ચોખા ઉપર માણસ નહીં શકે એ વિષે શંકા છે; તેની સાથે દાળ, ઘી કે દૂધ વગેરે પદાર્થો હોય તોજ નિભાવ થાય. ઘઉં માત્ર પાણીમાં રાંધીને તેનાથી સારી રીતે તંદુરસ્ત રહી શકાય છે.

ભાજપાલો આપણે મુખ્યત્વે કરીને સ્વાદને ખાતર લઈએ છીએ. તેનો ગુણ રેચક છે. તેથી તેમાં કેટલોક અંશે લોહી સુધારવાનો ગુણ છે; છતાં તે ખડની જાત હોઈ પચાવવામાં મુશ્કેલી આપે છે, અને હોજરીને વધારે પડતું કામ સોંપે છે. બધાનો અનુભવ હશે કે જેઓ ભાજપાલો વધારે ખાય છે તે નરમ બાંધાના હોય છે. તેઓને આપણે ‘પેપચીદાસ’ કહીએ છીએ. તેઓને અપચો વારંવાર થાય છે અને અજીર્ણની દવા લીધા કરે છે. કેટલોક ભાજપાલો તો ખડ છે, એમ આપણે ચોખખી રીતે જોઈ શકીએ છીએ; એટલે ભાજપાલો ખાવો, પણ ઘણોજ થોડો ખાવો જોઈએ; એ યાદ રાખવા જેવું છે.

કઠોળ-વટાણા, વાલ, તુવેર, મઠ, મગ, મસુર-બહુ તેજ ખોરાક ગણાય છે. તેને પચાવતાં મુશ્કેલી આવે છે, કેમકે તેને સાડાં હોજરીમાં પુષ્કળ અગ્નિ જોઈએ. કઠોળ ખાનાર માણસને વખતોવખત વા સૂરે છે, તેનો અર્થ એજ થયો કે તેનાથી કઠોળની બરદાસ થઈ નથી. કઠોળને આપણે ‘વાયડાં’ ગણીએ છીએ એ પણ એવાજ કારણથી. કઠોળમાં એ ગુણ છે કે તે લાંબી મુદત સુધી આપણને નિભાવે

છે. જે માણસને બહુ મંજુરી કરવી પડતી હોય તે માણસ કઠોળની ખરદાસ ઠીક કરી શકશે ને તેમાંથી કંઈક ફાયદો પણ મેળવે; પણ આપણે સાધારણ રીતે ઓછી મહેનત કરનારા છીએ તેનાથી કઠોળ બહુ ન ખાઈ શકાય. મંજુર અને ગાદીએ ખેસનારા બન્ને એકજ જાતનો કે એકજ વજનનો ખોરાક નજ ખાઈ શકે.

ડૉક્ટર હેગ કરીને પ્રખ્યાત લેખક ઈંગ્લાંડમાં છે, તેણે ઘણા પ્રયોગો કરીને બતાવી આપ્યું છે, કે કઠોળ બહુ ખરાબ વસ્તુ છે. કઠોળથી આપણા શરીરમાં એક પ્રકારનો ઍસીડ વિશેષ પેદા થાય છે, ને તેથી આપણને ઘણા રોગો થાય છે, ને તેથી આપણને ઘડપણ વહેલું આવે છે. આમ હોવાનાં તેણે ઘણાં કારણો આપ્યાં છે, તે અહીં આપવાની જરૂર નથી. મારો પોતાનો અનુભવ એમજ સૂચવે છે કે કઠોળ ખાવામાં નુકસાન છે; છતાં જેનાથી સ્વાદ નજ છોડાય તેણે એવી વસ્તુ વિચારીને ખાવા જેવી છે.

હવે આપણે વનસ્પતિમાંની કેટલી વસ્તુ તજવા જેવી છે તેનો વિચાર કરવો ઘટે છે. હિંદુસ્તાનમાં લગભગ દરેક જગ્યાએ મરચાં, ને તેને લગતો ખીજો મસાલો, જેવાં કે ધાણા, જીરું, મરી વગેરે ખાવાનો બહુ ચાલ છે; આ ચાલ ખીજા ભાગમાં એટલે દરજ્જે નથી. અહીંના સીદીઓને પણ જો આપણો મસાલાવાળો ખોરાક આપીએ તો તેઓ તે એકએક નહિ ખાય; કેમકે તેમાં તેઓને બદસ્વાદ લાગે છે. ઘણા ગોરાઓ કે જેમને મસાલાની આદત નથી, તેઓ આપણો મસાલાદાર ખોરાક ખિલકુલ નહિ ખાઈ શકે અને જો પરાણે ખાય તો તેમની હોજરી બગડે છે ને તેમના મોંમાં ફેલ્લા પડે છે. આ મેં પોતે કેટલાક ગોરાઓને

વિષે અનુભવ્યું છે. આ ઉપરથી એટલું તો કહી શકાય કે મસાલો જાતે સ્વદિષ્ટ છે એવું કંઈ નથી; પણ આપણે ઘણા કાળથી આદત પાડી છે, તેથી તેની ગંધ તથા તેનો સ્વાદ પસંદ કરીએ છીએ. પણ આપણે જાણ્યું છે કે સ્વાદનેજ સાડા ખાવું એ તો આરોગ્યને નુકસાન કરનારું છે.

ત્યારે હવે મસાલો ખાવાનો હેતુ તપાસીએ. સૌ કોઈ કબૂલ કરશે કે મસાલો ખાવાનો હેતુ એ છે કે તેથી વધારે ખોરાક ખવાય ને વધારે પચે. મરચાં, ધાણા, જીરું વગેરેમાં પેટમાં અગ્નિ ઉત્પન્ન કરવાનો ગુણ છે, અને તેથી આપણને વધારે ભૂખ લાગતી જણાય છે. તેનો અર્થ એવો કરવો કે ખાધેલું બધું પચી ગયું ને તેનું ચોખ્ખું લોહી બન્યું, તો તે ભૂલભરેલો વિચાર ગણાશે. ઘણાં માણસો જે બહુ મસાલો ખાય છે તેઓની હોજરી છેવટે નાજુક થઈ જાય છે, ને કેટલાકને તો સંગ્રહણી પણ થાય છે. એક માણસને બહુ મરચાં ખાવાની આદત હતી; તે તેનાથી ન મૂકાયાં ને જીવાનીમાં છ માસ ખાટલો ભોગવી મરણ પામ્યો. આપણા ખોરાકમાંથી મસાલામાત્ર ખાતલ કરવા એ બહુ જરૂરનું છે.

જે મસાલાને લાગુ પડે છે એજ ટીકા નીમકને લાગુ પડે છે. આ વાત કોઈને ગમશે નહિ, ઘણાને ભયંકર લાગશે છતાં તે અનુભવસિદ્ધ છે. વિલાયતમાં એક મંડળ નીકળ્યું છે તેનો મત એવો છે કે નીમક એ ઘણાક મસાલા કરતાં પણ ખરાબ વસ્તુ છે. આપણા ખોરાકમાં આપણને વનસ્પતિજનિત નીમક મળે છે; તેનીજ જરૂર છે ને તેટલું બસ છે; પણ દરિયાઈ મીઠું અથવા ખનીજ મીઠું એ તો વગર જરૂરનું છે, અને શરીરમાં જેવું જાય છે તેવુંજ પસીનાવાટે ને બીજી રીતે નીકળી જાય છે; એટલે કે તેનો કંઈ

ખાસ ઉપયોગ શરીરમાં થતો જણાતો નથી. એક પુસ્તકમાં ત્યાં સુધી જણાવ્યું છે કે નીમક ખાવાથી લોહીમાં બિગાડ થાય છે, પણ જેણે ઘણાં વર્ષ સુધી નીમક ન લીધું હોય ને જેણે પોતાનું શરીર ખીજી રીતે સ્વચ્છ રાખ્યું હોય તેનું લોહી એવું ચોખ્ખું થાય છે કે તેની ઉપર સર્પ વગેરેના દંશની અસર થતી નથી, કેમકે તેવાંના લોહીમાં એવા દંશોની અસરને દૂર કરવાનો ગુણ રહેલો હોય છે. આ વાત ખરોખર છે કે નહિ એ આપણે જાણી નથી શકતા, પણ એટલું તો અનુભવપૂર્વક કહી શકું છું, કે ખાંસી, હરસ, દમ, રક્ત-પ્રવાહ વગેરે દરદોની ઉપર જો નીમક મૂકાય તો તેની તાત્કાલિક અસર થાય છે. એક હિંદીને ઘણા લાંબા સમયથી દમ ને ખાંસીનું દરદ હતું તે નીમક મૂકવાથી ને તેની સાથે જો ખીજા ઇલાજો લેવાના હતા તે લેવાયાથી મટ્યું. નીમક નહિ ખાવાથી કોઈને પણ માઠી અસર થઈ એવું મેં અનુભવ્યું નથી. મને તો નીમક તબીબાને જો વર્ષ ઉપરાંત થયા છતાં તેની માઠી અસર હું જોતો નથી, પણ કેટલાક ફાયદા અનુભવુ છું. પાણી ઓછું પીવું પડે છે, શરીરમાં સુસ્તી ઓછી રહે છે. મારે પોતાને નીમક મૂકવાનો પ્રસંગ પણ વિચિત્ર હતો, જેના દરદને સાડું મેં નીમક છોડ્યું તેનું દરદ ત્યાર પછી હંમેશાં કેદમાં રહ્યું છે. જો તે દરદી તદ્દન નીમક છોડી શકત તો દરદ નિર્મૂળ થાત એવો પણ મારો વિશ્વાસ છે.

નીમક છોડનારે ભાજપાલો ને કઠોળ છોડવાં પડે છે એ ભારે પડતું લાગે છે એમ મેં ઘણા પ્રયોગોમાં જોયું; પણ લીલોતરી ને કઠોળ છોડ્યા વિના નજ આલે એવું છે. મને એમ ભાસ્યું છે કે લીલોતરી અને કઠોળ નીમક વિના પચાવવાં મુશ્કેલ પડે છે. આનો અર્થ એમ થતો નથી, કે

નીમક પાચન વધારનારી વસ્તુ છે; પણ જેમ મરચું ખાધાથી પાચનશક્તિ વધતી નથી પણ માત્ર વધી એમ જણાય છે, અને છેવટે તેથી થતું નુકસાન જોવામાં આવે છે, તેમ નીમકનું છે એટલે નીમક છોડનારે લીલોતરી ને કઠોળ અવશ્ય છોડવાં જોઈએ. આ પ્રયોગ સૌ પોતાની ઉપર કરીને તેની અસર અજમાવી શકે છે. જેમ અશ્લીષુ છોડનારને થોડા દિવસ સુસીળત જણાય છે, અને શરીર શિથિલ જણાય છે, તેમ નીમક મૂકનારને પણ જણાશે; તેથી હારવા જેવું નથી, ખંત રાખવાથી નીમક છોડનારને ફાયદોજ થશે.

હૃદય એને પણ તજવા યોગ્ય વસ્તુમાં ગણવાની આ લખનારે હિંમત કરી છે. તેનો આધાર એક તો તેનો પોતાનો અનુભવ છે. પણ તે અનુભવને બાજુએ રાખવાની જરૂર છે. હૃદયના મહિમા વિષે આપણને એવો સખત વહેમ છે કે તેનો નાશ કરવો એ ફેકટ પ્રયત્ન કરવા જેવું છે. વાંચનાર આમાં બતાવેલા બધા વિચારો કળૂલ રાખશે એવું લખનાર ધારતો નથી, અને વિચારો જેને પસંદ પડશે તે બધા તેનો અમલ કરશે એવું પણ તે ધારતો નથી; તેનો હેતુ પોતાના વિચાર રબુ કરવાનો છે. તેમાંથી જેને જે યોગ્ય લાગશે તેને તે ગ્રહણ કરશે, એટલે હૃદય વિષે પણ લખવું એ અયોગ્ય નથી. ઘણા દાકતરોએ જણાવ્યું છે કે હૃદય એ કાળજવર પેદા કરનારી વસ્તુ છે, તે વિષે ચોપાનીયાં નીકળ્યાં છે. હૃદયમાં હવાઈ જંતુઓ તુરત પડે છે, હૃદયમાં આરોગ્યને હાની કરનારા જંતુ તુરત પેદા થાય છે, હૃદયને સાચવવા આપણને ભારે પ્રયત્ન કરવા પડે છે. દક્ષિણ આફ્રિકામાં હૃદયખાનાંઓને લગતા કાયદાઓ છે. હૃદય કેમ જળવવું, કેમ રાંખવું, વાસણો કેમ સાફ રાખવાં એ વિષે ઘણી

સૂચનાઓ છે. આ પ્રમાણે જે વસ્તુનું જતન કરવું પડે ને જો ન થાય તો તેમાંથી નુકસાન થાય તે વસ્તુ મૂકવી કે રાખવી, એ વિચારવા જેવું ગણાશે.

વળી ગાય કેવી છે, તે શું ખાય છે તેની ઉપર સારા કે નહારા દૂધનો આધાર રહે છે. ક્ષયથી પીડાતી ગાયના દૂધથી પીનારને ક્ષય થવાના દાખલા તળીઓ રજુ કરે છે. તદ્દન તંદુરસ્ત ગાય મળવી મુશ્કેલ છે, ને જો ગાય તંદુરસ્ત ન હોય તો તેનું દૂધ પણ રોગી હોય છે. રોગથી પીડાતી માતાનું દૂધ બાળકને આપવાથી તે રોગનું લોગી થાય છે એ સૌ જાણે છે, વળી ધાવતા બાળકને દરદ થાય ત્યારે વૈદો દવા બાળકને નહિ આપતાં માતાને આપે છે કે જેથી તેના દૂધ વાટે તે દવાની અસર બાળક ઉપર થાય; અને જે હુકીકત સ્ત્રીના દૂધને લાગુ પડે છે તેજ હુકીકત ગાયના દૂધને લાગુ પડે છે. આમ દૂધ પીનાર એ દૂધ દેનારના ખોરાકની સાથે, ને તેની તંદુરસ્તી સાથે ગાઢો સંબંધ ધરાવે છે. આવી વિટંબના ને જોખમો જે દૂધ લેવામાં છે તે દૂધ તજવું એજ યોગ્ય નહિ ગણાય ? તાકાદ આપવાનો જે શુણ દૂધમાં છે તે ઘણી વસ્તુઓમાં છે. જેતુનનું તેલ દૂધની ગરજ ઘણું ભાગે સારું છે. મીઠી બદામને ગરમ પાણીમાં પલાળી, છાલ ઉખેડી તેનો મેંદો કરી તેની સાથે પાણી ભેળવી તેને એકરસ કરવાથી દૂધના બધા સારા શુણ તેમાં હોય છે; ને દૂધથી નીપજતાં જોખમ તેને વિષે નથી રહ્યાં. છેવટમાં કુદરતનો નિયમ તપાસીએ; વાછરડું થોડા માસ દૂધ ધાવી પછી મૂકી દેંછે, ને દાંત આવે કે તુરત દાંતનો ઉપયોગ થાય એવી વસ્તુ ખાવા મંડી જાય છે; તેમજ મનુષ્ય જાતિને વિષે હોવું જોઈએ. માત્ર બાળ અવસ્થામાં દૂધ પીવાને આપણે સરજાએલા છીએ.

આપણને પણ દાંત આવે ત્યારે આપણે યાતો સફરજન વગેરે લીલા મેવા ને બદામ વગેરે સૂકા મેવા ગ્રાવીએ અથવા રોટલી ગ્રાવીએ. દૂધની ગુલામીમાંથી છુટનાર માણસ કેટલો પૈસો ને કાળ બગાડી શકે છે એ ઉપર વિચાર કરવાનું આ સ્થળ નથી, પણ સૌ પોતાની મેળે તે તપાસી શકશે. દૂધમાંથી ઉત્પન્ન થતી વસ્તુઓની પણ જરૂર નથી. છાશની ખટાશ લીંબુમાંથી મળે છે. તેમાંનું બીજું સત્ત્વ બદામ વગેરેમાંથી મળે છે. ઘીના બદલામાં તેલ તો હજારો હિંદી ખાય છે.

હવે ત્રીજા દરજ્જાનો ખોરાક જરા તપાસીએ. તે વનસ્પતિ અને માંસમિશ્રિત છે. આવો ખોરાક ઘણાં માણસો ખાય છે, ને તેમાંના ઘણા દર્દોથી પીડાય છે; ને ઘણા નીરોગ પણ જણાય છે. આપણે માંસ ખાવાને નથી સરળતા એ તો આપણા શરીરના બધા અવયવો ને આપણા બાંધો પ્રત્યક્ષ બતાવી આપે છે. માંસના ખોરાકથી શરીર ઉપર થતી માઠી અસરનું વર્ણન દાકતર ક્રિંગ્ઝ ક્રેડે, ને દાકતર હિગે આબેહુબ આપ્યું છે. જે એસીડ કઠોળ ખાવાથી પેદા થાય છે તેજ એસીડ માંસ ખાવાથી થાય છે, એમ તેણે સાબીત કરી આપ્યું છે. માંસ ખાવાથી દાંતને ઇન્ન પહોંચે છે, સંધિવા થાય છે, તે ખાવાથી માણસમાં ક્રોધ વધારે ઉત્પન્ન થાય છે, ને જેને ક્રોધ છે તે પણ રોગી છે. આપણી આરોગ્યની વ્યાખ્યા પ્રમાણે ક્રોધી માણસ નીરોગી ન ગણાય.

ચોથા ને છેલ્લા દરજ્જાનો ખોરાક ખાનારા એટલે માત્ર માંસલક્ષીનો વિચાર કરવાની જરૂર રહેતી નથી, તેઓની અધમ દશા એવી છે કે તેઓનો વિચાર કરતાં આપણે માંસ નજ બાઈએ. તેઓ કોઈ પણ પ્રકારે નીરોગી નથી. જન

હવે ચઢે છે, કે જ્ઞાન મેળવે છે એટલે તુરત તેઓનું મન વનસ્પતિ આહાર તરફ દોરે છે.

આ બધાનો આર એ આવ્યો કે કેવળ ફળાહારી યનાર શ્રોતાજી નીકળ્યો. પાત્ર સૂકાં ને લીલાં ફળ, ઘઉં તથા ઓલીવ ઓઇલનો અખતરો કરવા થોડ્ય છે ને તે ઉપર માણસ તાંદુરસ્તી જાળવી શકે છે. ફળની અંદર કેળાં પ્રધાન પદ્ધતિ લોગવનારું છે. ત્રિવાચ બબુર, આલુચખાર, અંજીર એ બધાં તાકાત આપનારાં છે. લીલી દ્રાક્ષ લોહી સુધારક છે. નારંગી, સંત્રાં, સફરજન એ બધાં કેળાંની સાથે મેળવી શાટલીની સાથે ખાઈ શકાય છે. શાટલીમાં ઓલીવ ઓઇલ નાખવાથી સ્વાદ બગડતો નથી. આવા ખોરાકમાં અડચણ ઓછી રહે છે, તેથી ખર્ચ ઓછું છે, ને મીઠાં મરચાંની, દૂધની કેં આકરની જરૂર પડતી નથી. છુટી આકર એ તો તદ્દન નકામી વસ્તુ છે. બહુ બળ્યું ખાનારાના દાંત વહેલા પડી જાય છે, ને તેટલા ગળપણમાંથી કંઈ તેઓ કાયદો મેળવતા નથી. ઘઉં, બદામ, મગફળી, અખરોટ, લીલો મેવો એ બધામાંથી અનેક વસ્તુઓ ખાવા થોડ્ય બતાવી શકાય છે.

ખોરાક કેટલો લેવો ને ક્યારે લેવો, એ હવે ખોરાકના સંબંધમાં વિચારવાનું રહ્યું; તે હવે પછીના પ્રકરણમાં વિચારીશું.



પ્રકરણ ૬ હું.

કેટલું ને કેટલી વખત ખાવું ?



ખોરાક સરસ છે એ આપણે વિચારી ગયા. કેટલું ને કેટલી વખત ખાવું એ વિચારવાની જરૂર છે, અને તે વિષયને માટે જૂઠું પ્રકરણ રાખવું ઘટે છે. કંઈક અંશે કેટલું ખાવું એની સાથે સંબંધ રાખે છે. 'કંઈક અંશે' એમ કહેવાનો હેતુ એ છે કે જે વજન ખાવું જોઈએ તે વજન માણસ એકજ વખતમાં ખાઈ શકતો નથી, તેણે ખાવું ન જોઈએ; એટલે ઘણે ભાગે તો કેટલું ખાવું ને કેટલી વખત, એ પરસ્પર સંબંધ ધરાવતાં નથી.

કેટલું ખાવું એ વિષે ડોક્ટરોના ઘણા મત છે. એક ડોક્ટર કહે છે કે ખૂબ ખાવું ને જૂઠી જૂઠી જાતનાં ખોરાકનાં ગુણુ પ્રમાણે ખાવાનાં વજન આપ્યાં છે. ખીજો ડોક્ટર કહે છે કે મજુરી કરનારે અને માનસિક કામ કરનારે જૂઠા પ્રકારનો ને જૂઠા વજનમાં ખોરાક લેવો જોઈએ. વળી ત્રીજો કહે છે કે મજુર ને જામ બન્નેને સરખો ખોરાક ખાવાનો છે—ગાદીપતિને ઓછો ચાલે ને મજુરને વધારેજ જોઈએ એવો નિયમ નથી. નળા ને સળાને જૂઠાં વજન જોઈએ એ તો ચૌ કોઈ જાણે છે. મરદ અને સ્ત્રીના ખોરાકમાં તફાવત હોય છે. મોટા ને બાળકના, ઘરડા ને જુવાનના ખોરાકના વજનમાં તફાવત હોય છે. છેવટે એક લેખક તો એવું

કહે છે કે જો આપણે ખોરાકને એટલો ચાવીએ કે તેનો તદ્દન રસ મોંઢામાં થઈ જઈ થુંકની પેઠે પોતાની મેળે ગળે ઉતરી જાય, તો આપણે માત્ર પાંચથી દશ રૂપીઆ ભાર ખોરાકથી ચલાવી શકીએ. આ માણસે પોતે હબરો અખતરા કર્યા છે. તેનાં પુસ્તકોની હબરો નકલ ખપી છે, અને તે બહુ વંચાય છે. આવી સ્થિતિમાં કેટલું ખાવું એ વજન આપીને જણાવવું તે ફેકટ છે.

પણ ઘણે ભાગે બધા દાકતરો લખી ગયા છે, કે સેંકડે નવાણું ટકા માણસ જોઈએ તેના કરતાં વધારે ખોરાક ખાય છે. ડોક્ટરો એમ ન લખી ગયા હોત તોપણ આપણે તે વાત સમજી શકીએ એવી સાધારણ છે. આમ હોઈને ઓછું ખાઈને કોઈ પોતાની તખીયત બગાડે એવી ધાસ્તી રાખી, ઓછામાં ઓછું કેટલું ખાવું જોઈએ, એ કહેવાની જરૂર રહેતી નથી. ખરું જોતાં તો એમ કહેવાની જરૂર છે કે જ્યારે આપણા ખોરાક વિષે આપણે વિચાર કરતા થઈએ ત્યારે આપણે બધાએ ખોરાક ઘટાડવો જોઈએ.

ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે ખોરાકને ખૂબ ચાવવાની જરૂર છે. તેમ કરવાથી ઘણા ઓછા ખોરાકમાંથી વધારે ને વધારે સરસ સ્તવ આપણે ખેંચી શકીશું ને આપણને દરેક રીતે ફાયદો થશે. એવું બતાવવામાં આવ્યું છે કે જે માણસ યોગ્ય ખોરાક પચે એટલોજ ખાય છે તેનો હસ્ત થોડો, બાંધેલો, કાળાશ પડતો, ચીકણો, સૂકો ને દુર્ગંધથી તદ્દન રહિત હોય છે. આવો આખો હસ્ત જેને ન આવે તેણે વધારે અને અયોગ્ય ખોરાક ખાધો છે, અને જે ખાધો છે તે બરોબર ચાવીને, મોંમાંના થુંકની સાથે મળવા દીધો નથી. આ રીતે માણસો પોતાની હસ્ત વગેરેની હાજતો ઉપરથી કહી શકે છે કે તેણે વધારે કે

ઓછું ખાધું છે. જેની જીભ સવારના બગડેલી છે, જે જેએ-નીથી સૂવે છે, જેને રાત્રે સ્વાપ્નાં આવે છે તેણે વધારે ખાધું છે. જેને રાતના પેસાળ કરવા ઉઠવું પડે તેણે પ્રવાહી પદાર્થ બહુ ખાધા-પીધા છે. આમ ખારીક અવલોકન કરીને દરેક માણસ પોતપોતાના ખોરાકનું વજન કહાડી શકે છે. ઘણા માણસનાં શ્વાસમાં બદબો હોય છે; તેને તેનો ખોરાક અવશ્ય હજમ થયો નથી. કેટલીક વાર વધારે ખાનારને ગુમડાં થાય છે, તેને ખીલ ફૂટી નીકળે છે, નાકમાં માલણ થાય છે. આ બધા ઉપદ્રવોને આપણે ગણકારતા નથી. કેટલાકને હેડકીન્ આવ્યા કરે છે, કેટલાકને વા સરે છે. આ બધાનો અર્થ તો એટલોજ છે કે આપણું પેટ એ આપણું પાય-ખાનું બન્યું છે, ને આપણે આપણા પાયખાનાની પેટી સાથે રાખીને ફરીએ છીએ. જો આપણને અવકાશ મળે અને આપણે આ બાબત ઉપર ખૂબ વિચાર કરીએ તો આપણને આપણી ટેવો ઉપર તિરસ્કારજ છુટે. આપણે હરગીજ વધારે ન ખાઈએ અને જમણની તથા જમણવારેની વાત છોડી દઈએ. નાતમાં જમવાનું કે નાતને જમાડવાનું નીમ પાળીએ. આપણી પરોણાગત પણ જૂદાજ પ્રકારની થાય ને આપણે સુખી રહી પરોણાને સુખી કરીએ. બાકતનું તો નામજ ભૂલી જઈએ. આપણે દાતણ કરવાને કોઈને નોતરતા નથી. પાણી પીવાને નોતરતા નથી. જમવું એ પણ એક શરીરનો વહેવાર છે, તે ચલાવવામાં શા સાડુ આખો મુલક હોળીએ છીએ? પરોણા આવ્યા એટલે તેની ને આપણી કમળખતી. જવાબ એ છે કે બહુ મહાવરાથી આપણે આપણાં મ્હોં બગાડયાં છે, તેથી કંઈ ને કંઈ ખાવાનાં બહાનાં શોધીએ છીએ. પરોણાને ખૂબ જમાડી તેને ત્યાં ખૂબ જમવાની આશા રાખીએ છીએ. વળી તેવો અવસર શોધીને આપણે વધારે

પકવાનો જમવાનો લાગ મેળવીએ છીએ. આપણે એ પ્રમાણે ખાઈ રહ્યા પછી એક કલાકે જે કોઈ શુદ્ધ શરીરવાળાને આપણું મોં સુંઘવાનું કહીએ ને તેનો વિચાર જાણીએ તો આપણને શરમાવું પડે. એવા પણ શોખી જવાનો પડ્યા છે કે જે સાડું ખાવાને ખાતર ખાઈને તરત ફેંટસોલ્ટ પીએ અથવા ખાધેલાનું વમન કરી પાછા ખીજાં પકવાનો ખાવા બેસે.

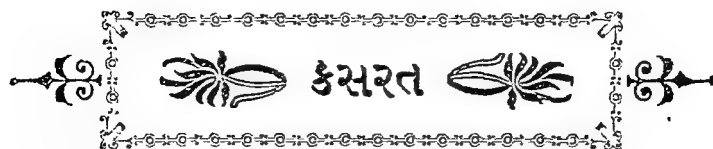
આવા-વત્તા કે ઓછા-આપણે બધા છીએ; તેથી આપણા મહાપુરૂષોએ આપણને સાડું અપવાસો, રોજ વગેરેનાં વ્રતો કરાવ્યાં છે. રોમન કેથોલિક ખ્રિસ્તિમાં પણ ઘણા અપવાસો છે. માત્ર શરીર સુખાકારીને સાડું માણસ દર પખવાડીએ અપવાસ કે એક ટાણું કરે તેમાં જરાએ ખોટું નથી. તેને ઘણોજ ફાયદો થાય. ચોમાસામાં ઘણા હિંદુઓ એક વખત જમવાનું વ્રત રાખે છે, તેમાં સુખાકારી સમા-એલી હોય છે. જ્યારે હવામાં ઘણી લિનાશ હોય, સૂર્ય દેખાતો ન હોય ત્યારે હોજરી ઓછું કામ કરે છે, તેથી માણસે ખોરાક પણ તે સમયે ઓછો ખાવો જોઈએ.

હવે કેટલી વખત ખાવું એ વિચારીએ. હિંદુસ્તાનમાં તો અસંખ્ય માણસો બે ટંકજ ખાય છે. ત્રણ ટંક ખાનારો મનુર વર્ગ નીકળશે. ચાર ટંક ખાનાર તો અંગ્રેજ વાયરો વાયા પછીજ પેદા થયા જણાય છે. હાલમાં અમેરિકા તેમજ ઇંગ્લાંડમાં સભાઓ સ્થપાઈ છે તેનું કામ બધાં માણસોને બે વખતથી વધારે ન ખાવાનો બોધ આપવાનું છે. આ સભાની એવી સલાહ છે કે આપણે સવારનો નાસ્તો નજ ખાવો જોઈએ. રાતના ઉંઘ લીધી હોય તે ખોરાકની ગરજ સારે છે. એટલે સવારના પહોરમાં આપણે ખાવાને સાડું નહિ પણ કામ કરવાને સાડું તૈયાર થયા હોઈએ છીએ.

તેઓ એમ માને છે કે એક પહોર કામ કર્યા પછીજ આપણે ખાવાને તૈયાર થઈએ છીએ; એટલે આવા માણસો દિવસના બેજ વખત ખાય છે. વચમાં ચૂડા વગેરે પણ પીતા નથી. આ વિષય ઉપર ડચુઇ કરીને બાણીતો ડૉક્ટર છે તેણે પુસ્તક લખ્યું છે; તેમાં તે અપવાસના, નાસ્તો છોડવાના, એછું ખાવા વગેરેના કાયદા ઘણી સરસ રીતે બતાવી દે છે. મારો પોતાનો અનુભવ તો આઠ વરસથી એ છે કે બે કરતાં વધારે વખત ખાવાની જરૂર યુવાવસ્થા ગયા પછી તો નથીજ. માણસનો બાંધો બ્યારે બાંધાઈ રહે છે ને તેને વધવાનું બાંધ થાય છે ત્યારે તેને વધારે વખત કે વધારે ખાવાની જરૂર નથી.



પ્રકરણ ૭ મું,



માણસ જાતને જેટલી જરૂર હવાની, પાણીની અને અનાજની છે તેટલીજ કસરતની છે. એટલું ખરું કે કસરત વિના માણસ ઘણા વર્ષ સુધી નહીં શકે તેમ ખોરાક, હવા, પાણી ને અનાજ વિના ન નહીં શકે; પણ કસરત વિના માણસ આરોગ્ય ન રહી શકે એ સર્વમાન્ય વાત છે. જેમ ખોરાકનો અર્થ આપણે કર્યો તેમ કસરતનો કરવાનો છે. કસરત એટલે મોઢાં દાંડીયા, ફૂટબોલ, ક્રિકેટ કે ફરવા જવું એજ નથી; કસરત એટલે શારીરિક ને માનસિક કામ. જેમ ખોરાક હાડકાં માંસને સાફ તેમજ મનને સાફ બેઠાં; તેમ કસરત શરીરને તેમજ મનને બેઠાં. શરીરને કસરત ન હોય તો શરીર માંદું રહેશે અને મનને નહિ હોય તો મન શિથિલ રહેશે. મૂઢપણું એ પણ એક પ્રકારનો રોગજ ગણવો બેઠાં. મોટા પહેલવાન જે કુસ્તી કરવામાં ભારે હોય પણ જેનું મન ગમારના સરખું હોય તેને આપણે અરોગી એ શબ્દ લગાડીએ એ અજ્ઞાનની દશા છે. અંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે તન્દુરસ્ત શરીરમાં તન્દુરસ્ત મન હોય તેજ માણસ આરોગ્યવાળો ગણાય.

આવી કસરતો કઈ? કુદરતે તો આપણે સાફ એવી સરસ ગોઠવણો કરી છે કે આપણે હંમેશાં કસરત કર્યાજ કરીએ. જરા શાંતિથી આપણે તપાસીશું તો આપણને માલૂમ પડશે

કે દુનિયાનો ઘણોજ મોટો ભાગ ખેતી ઉપર નભે છે. ખેડુ-
તનાં ઘરનાં બધાંને કસરત મળી રહે છે. તે દરરોજ આઠ દસ
કે તેથી પણ વધારે કલાક સુધી ખેતર વગેરેમાં કામ કરે
ત્યારેજ તેને ખાવા પહેરવાનું મળી શકે છે. તેને મનની જૂદી
કસરત લેઈતી નથી. ખેડુત મૂઠ દશામાં કામ કરી શકતો
નથી. તેને જમીનની માટીની પરીક્ષા જાણવી લેઈએ, ઋતુ-
ઓના ફેરફારની માહિતિ રાખવી લેઈએ, સુકિતસર હળ ફેરવતાં
આવડવું લેઈએ, તારા, સૂર્ય, ચંદ્રની ગતિ સાધારણ રીતે
જાણવી લેઈએ. ગમે તેવા અક્કલવાન શહેરવાસી જ્યારે ખેડુ-
તના ઘરમાં જાય છે ત્યારે દીન બની રહે છે, ખેડુત કહી
શકશે કે ખીયાં કેમ વવાય. આસપાસની દરેક કેડીનું તેને
જ્ઞાન છે, આસપાસના માણસોનું તેને ભાન છે, તારા વગેરેના
દેખાવપરથી તે રાતના પણ દિશા પારખી શકે છે. પક્ષીઓના
સાદ ઉપરથી, તેઓની ગતિ ઉપરથી તે કેટલુંક કળી શકે છે.
જેમકે અમુક પક્ષી અમુક વખતે એકઠાં થાય કે કલોલ કરે
તો તે કહેશે કે આ વરસાદની અથવા તો એવી ખીજ નિશાની
છે. આમ પોતાને લેઈતી ખગોળવિદ્યા, ભૂગોળવિદ્યા, ભૂસ્તર-
વિદ્યા વગેરે શાસ્ત્રો ખેડુત સમજે છે. તેને પોતાનાં છોકરાંને
પોષવાં પડે છે, તેથી માનવધર્મશાસ્ત્રનું પણ સાધારણ જ્ઞાન
છે; અને પૃથ્વીના વિશાળ ભાગમાં રહે તો તે ઇશ્વરનું મહત્ત્વ
સહેજે સમજે છે. શરીરે તો મજબૂત છેજ. પોતાનું વૈદ્ય
પોતેજ કરી લે છે, અને માનસિક કેળવણી તેને છે એ આપણે
લેઈ શક્યા.

પણ બધા કંઈ ખેડુત થવાના નથી, વળી આ પ્રકરણો
ખેડુતના ઉપકાર સાડુ લખાતાં નથી; જેઓ વેપારી અને
એવા પ્રકારના ધંધાર્થી છે તેઓએ શું કરવું, એ સવાલ છે.
આ સવાલનો જવાબ આપણને સમજપૂર્વક મળે તેવા હેતુથી

ખેડુતની જીંદગીનું કંઈક વર્ણન આપ્યું છે. તેની રહેણી ઉપરથી આપણે જોઈએ ખેડુત નથી તે આપણી રહેણી કંઈક ઘટાવી શકીએ અને એટલું સમજીએ કે જેટલે દરજ્જે આપણે ખેડુતને લગતી જિંદગી ભોગવતા નથી તેટલે દરજ્જે આપણે નીરોગી ઓછા રહેવાના. ખેડુતની જીંદગી ઉપરથી આપણે જોયે છીએ કે માણસે આઠ કલાક શારીરિક કાર્ય કરવું જોઈએ; ને તે એવું કે જેથી તે કરતાં કરતાંજ મનની શક્તિને કસરત મળે. હવે વેપારી વગેરેને કેટલીક મનકસરત મળી રહે છે. પણ તે એકમાર્ગી છે. તે કંઈ ખેડુતની જેમ ખગોળવેત્તા, ભૂગોળવેત્તા, ઇતિહાસ જાણનારો નથી. તેને ભાવતાલની ખબર પડે, સામાને કેમ યુક્તિસર માલ વેચવો એ ખબર પડે, પણ તેથી મનશક્તિ પુરી કસાતી નથી. તે ધંધામાં શરીરની હિલચાલ કંઈક થાય છે, તે ઘણી ઓછી ગણાય.

આવા માણસોને સાડ પશ્ચિમના લોકોએ શોધ્યું છે કે તેઓએ ક્રિકેટ વગેરે રમતો રમવી. વર્ષમાં તહેવારો પાળી તેવે સમયે વળી વિશેષ રમતો રમવી; અને માનસિક કેળવણી સાડ ખડું મગજમારી ન કરવી પડે તેવાં પુસ્તકો વાંચવાં. આ એક રસ્તો છે, તેને જરા વિચારી લઈએ. આમ રમતમાં વખત ગાળતાં કસરત મળે છે એમાં શક નથી; પણ એ કસરતથી માણસનું મન સુધરતું નથી, એ આપણે અનેક દાંખલામાં જોઈ શકીએ છીએ. ક્રિકેટ રમનારા અથવા ભારે કૂટખોલ રમનારાની સંખ્યા જોતાં તેમાંથી પ્રમાણમાં કેટલા માણસો સારી મનશક્તિવાળા મળી આવશે? હિંદુસ્તાનમાં જે રાજા ખુબ રમતીયાળ છે તેની મનશક્તિ વિષે આપણે શું જોયું છે? વળી જેઓ ભારે મનશક્તિવાળા છે તેઓમાંથી કેટલા રમતીયાળ છે? આપણે અનુભવે જોયે છીએ કે મનશક્તિ-

વાળા ઘણાજ ઓછા રમતીઆળ જોવામાં આવશે. વિલાયતના ગોરાઓ હાલ રમત ઉપર ખૂબ ઉતર્યાછે, તેઓને તેઓનાજ મહા કવિ ક્રિપલીંગે અક્ષલના શત્રુ છે, એવા વર્ણવ્યા છે; અને કહ્યું છે કે તેઓ ઈંગ્લાંડના વેરી બનશે. હિંદુસ્તાનમાં આપણા મન-શક્તિવાળા ગૃહસ્થોએ જૂદો રસ્તો પકડ્યો જોવામાં આવેછે-તેઓ મનને કસરત આપે છે, અને પ્રમાણમાં શરીરને ઘણી ઓછી અથવા સુદૃઢ આપતા નથી. આવને આપણે જોઈ બેસીએ છીએ. તેઓનાં શરીર એકલી મગજમારીથી ક્ષીણ થઈ જાય છે, કંઈ ને કંઈ રોગ તેઓના શરીરમાં ઘર કરે છે, અને જ્યારે તેઓનો અનુભવ દેશને ખૂબ કામ લાગે એવો હોય તેવે સમયે તેઓ દેહત્યાગ કરે છે. આ ઉપરથી આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે એકલી મનકસરત કે એકલી શરીરકસરત બંન્ન નથી; તેમજ જે કસરત ઉપયોગી નથી એટલે રમતમાં મળે છે તે કસરત બરાબર ગણાય નહિ; પરંતુ જે કસરતમાં મન અને શરીર બન્ને એકી વખતે ને આખો વખત કેળવાય એજ ખરી કસરત છે, ને એવો માણસ તન્દુરસ્ત રહી શકે. આવો માણસ તો ખેડુત જ છે.

ત્યારે હવે જે ખેડુત નથી તેણે શું કરવું ? ક્રિકેટ વગેરે રમતોથી મળતી કસરત એ બરાબર નથી, એટલે આપણે એવી કસરત શોધવી જોઈએ કે જેથી ખેડુતના જેવો કંઈક અર્થ સરે. વેપારી અને ખીજા બધા પોતાના ઘરની આસપાસ વાડી બનાવી શકે છે, ને તેમાં ખોદવાનું કામ બે કે ત્રણ કલાક હંમેશાં કરી શકે છે. ફેરીવાળા વગેરેને તો પોતાના ધંધામાંજ કસરત મળી રહે છે. આપણે પારકા ઘરમાં રહેતા હોઈએ તો તેની જમીનમાં કેમ કામ કરીએ એ સવાલ ન ઉઠવો જોઈએ, કેમકે એ હલકા મનની

નિશાની છે. ગમે તેની જમીનમાં આપણે ખોદવા વાવવાનું કામ કરીશું તેથી આપણને કાયદોજ છે. આપણાં ઘર મુઘરશે ને આપણે ખીજાની જમીન ઠીક રાખ્યાનો સતોષ ભોગવી શકીશું. જેઓને જમીનની કસરત ન મળી શકે અથવા જેઓને તે કોઈ પણ રીતે પસંદ આવે તેમ નથી તેવાઓને સારૂ જે શબ્દની જરૂર છે; જમીનમાં કામ કરવા સિવાય સર્વોત્તમ કસરત ચાલવાની છે. એ કસરતોની રાજ્ય કહેવાય છે ને એ વાત વાસ્તવિક છે. આપણા ફકીરો અને સાધુઓ ખુબુ તન્દુરસ્ત રહે છે તેનાં કારણોમાં એક એ પણ છે કે તેઓ ગાડી, ઘોડા વગેરે વાહનોનો ઉપયોગ કરતા નથી. તેઓ પોતાની બધી મુસાફરી પગે કરે છે. થોરો કરીને મહાન અમેરીકન થઈ ગયો તેણે ચાલવાની કસરત વિષે ખુબુ વિચારવા લાયક પુસ્તક લખ્યું છે. તેણે એમ જણાવ્યું છે કે પોતાને વખત ન મળે એવા બહાનાથી જે માણસ ઘર બહાર નીકળતો નથી, હાલતો-ચાલતો નથી ને લખવા વગેરેનાં કામો કરે છે, તે માણસનાં લખાણો વગેરે પણ જેવો તે માંદો તેવાં માંદાં હોય છે. પોતાના અનુભવ વિષે તે જણાવે છે કે તેણે સરસમાં સરસ પુસ્તકો લખ્યાં ત્યારે તે હંમેશાં વધારેમાં વધારે ચાલતો. હંમેશાં ચાર પાંચ કલાક ચાલવું એ તેના મનમાં કંઈજ ન હતું. આપણને ખરેખરી ભૂખ લાગી હોય ત્યારે જેમ આપણે કામ નથી કરી શકતા તેમજ કસરતને વિષે હોવું જોઈએ. આપણા માનસિક કામનું માપ લેતાં આપણને આવડતું નથી તેથી આપણે જોઈ શકતા નથી કે શારીરિક કસરત વિના કરેલાં માનસિક કાર્યો નીરસ ને નમાલાં હોય છે. ચાલવાથી લોહીનો ફેરાવો અપાટાબંધ દરેક ભાગમાં થાય છે. તેથી દરેક અંગની હીલચાલ થાય છે, અને બધાં અંગ

કસાય છે. ચાલવામાં હાથ વગેરેની હીલચાલ થાય છે એ ચાલ રાખવું જોઈએ. ચાલવાથી શુદ્ધ હવા આપણને મળે છે. વળી બહારના ભવ્ય દેખાવો આપણે જોયે છીએ. ચાલવું તે હંમેશાં એકજ જગ્યાએ અથવા ગલીઓમાં હોવું જોઈએ નહિ, પણ ખેતરોમાં ને ઝાડીઓમાં ફરવું જોઈએ, તેથી કુદરતની શોભાની કિંમત કંઈક કરી શકાય છે. એક બે માઈલ ચાલવું તે ચાલવું ગણવાનું નથી, પણ દસ બાર માઈલ ચાલવું એજ આદ્યા ગણાય. આવું હંમેશાં જેનાથી ન બને તે દર રવિવારે ખૂબ ચાલી શકે છે. એક દરદી એક અનુભવી વૈદને ત્યાં ગોળી લેવા ગયો, તેને દરદ અણર્થનું હતું, વૈદે તેને હંમેશાં થોડું ચાલવાની સલાહ આપી. દરદી બોલ્યો કે તેનામાં જરાએ તાકાદ નથી. વૈદ સમજ્યો કે દરદી ખીકણ હતો, તે તેને પોતાની ગાડીમાં લઈ ગયો. રસ્તામાં આખુલ જાણી જોઈને પાડી નાખ્યો. વિવેકને ખાતર દરદીને આખુલ લેવા ઉતરવું પડ્યું. વૈદે પોતાની ગાડી હાંકી મૂકી. બિચારા દરદીને હાંકતા હાંકતા પાછળ જવું પડ્યું. તેને ખૂબ ચલાવ્યા પછી ગાડી પાછી વાળી દરદીને ગાડીમાં લીધો; ને તેને કહ્યું કે તેને ચલાવવો એજ દવા હતી, તેથી વૈદને ઘાતકી દેખાવાને જોખમે. પણ દરદીને ચલાવવો પડ્યો. દરદીને પણ કકડાવીને ભૂખ લાગી હતી તેથી આખુલની વાત ભૂલી ગયો. તેણે વૈદનો ઉપકાર માન્યો ને ઘેર જઈને સંતોષપૂર્વક ખાધું. જેઓને ચાલવાની ટેવ નથી ને જેઓને બદલુંજમી ને તેથી ઉત્પન્ન થતાં દરદો થાય છે તેઓએ ચાલવાનો અખતરો કરી જોવો.

પ્રકરણ ૮ મું.

== પોષાક ==



રાક ઉપર આરોગ્યનો આધાર રહે છે તેમ પોષાક ઉપર પણ કંઈ દરજ્જે રહે છે. ગોરી ઓરતો પોતે માનેલી શોભાને ખાતર એવો પોષાક પહેરે છે કે તેથી તેમની કેડ અને પગ સાંકડા રહે.

આથી અનેક પ્રકારનાં દરદનાં ભોગી તેઓ થાય છે. સ્ત્રીનમાં ઓરતોના પગ એટલા નાબુક રાખે છે કે આપણાં બચ્ચાંના પગ તેથી મોટા હોય છે. આથી સ્ત્રીનની ઓરતોના આરોગ્યને ઘણો ધકકો પહોંચે છે. આ બે દાખલા ઉપરથી વાંચનાર તુરત સમજી શકશે કે પોષાકની પસંદગી ઉપર આરોગ્યનો આધાર કંઈક ભાગે પણ રહે છે ખરો. ઘણે ભાગે પોષાક પસંદ કરવાનું આપણે હાથ રહેતું નથી. આપણા વડવાઓનો પોષાક આપણે પહેરીએ છીએ ને એમ જણાય છે કે હાલની દશા પ્રમાણે તેમ કરવાની જરૂર છે. પોષાકનો મુખ્ય મુદ્દો ભૂલાઈ હવે પોષાક આપણો ધર્મ, આપણો દેશ, આપણી જાત વગેરે સૂચવવાની ગરજ સારે છે. વળી મનુર ને મહેતા-મુસદ્દીનો જૂદો હોય છે. આવી સ્થિતિ વર્તે છે ત્યાં પોષાકનો વિચાર આરોગ્યના સંબંધમાં કરવો એ મુશ્કેલી ભરેલું કામ છે; છતાં કેટલેક અંશે તે વિચાર કરવાથી લાભ થાય.

પોષાક શબ્દમાં પગરખાં અને ઘરેણાં વગેરેનો પણ સમાવેશ આ જગ્યાએ સમજવો.

પોષાકનો મૂળ હેતુ શું છે તે જરા જાણ્યે. પોતાની કુદરતી સ્થિતિમાં માણસ ખીલકુલ કપડાં પહેરતો નથી, સ્ત્રી-પુરૂષ માત્ર પોતાની ઝેબ ઢાંકે છે, બાકી બધા શરીરના ભાગ ખુલ્લા રાખે છે. આથી તેની આમડી કંઠણ ને મજબુત બને છે. તેવાં માણસો હવા પાણીની બરફાસ ઘણી સારી કરી શકે છે, ને એકાએક શરદી વગેરે તેને થતાં નથી. હવાના પ્રકરણમાં આપણે જોઈ ગયા કે આપણે હવા માત્ર નસકોરાં વડે લઈએ છીએ એટલું જ નહિ પણ આમડીમાં રહેલાં અગણિત છિદ્રો વડે પણ હવા લઈએ છીએ. આમડીનું આ મહાન કામ આપણે પોષાક પહેરી રાકીએ છીએ. ઠંડા મુલકના માણસો જેમ જેમ આળસુ થતા ગયા તેમ તેમ તેઓએ શરીર ઢાંકવાની જરૂર જોઈ, ઠંડી તેઓ સહન ન કરી શક્યા. પછી તો એ સિવાજ થયો, લોકોએ છેવટે પોષાકને માણસના આભૂષણ રૂપ માન્યો. પછી તેથી જાત વગેરે ઓળખાવા લાગી.

ખરૂં જોતાં તો માણસને આમડી આપી ઘટતો પોષાક કુદરતે આપ્યો છે. નગ્નદશાનું શરીર કરૂંપ છે એ આપણી માન્યતા તે તો વહેમજ છે. સારામાં સારાં ચિત્રો તો નગ્નદશાનાં જ જોવામાં આવે છે. પોષાક પહેરી શરીરના સાધારણ અંગો ઢાંકવામાં આપણે કેમ જાણે કુદરતનો દોષ બતાવતા હોઈએ નહિ? જેમ આપણી પાસે વધારે પૈસા હોય તેમ આપણે વધારે ટાપટીપ કરતા જઈએ છીએ. કોઈ કંઈ રીતે ને કોઈ કંઈ રીતે રૂપ કહાડવા ઇચ્છે છે, ને પછી પોતાનું મોં અરીસામાં જોઈ મલકાય છે કે વાહ ! હું કેવો રૂપાળો? આપણાં બધાંની દ્રષ્ટિ જો ઘણા મહાવરાથી બગડી ન હોય તો આપણે તુરત જોઈ શકીશું કે માણસનું સારામાં સારું રૂપ તો તેની

નગ્નદશામાં રહેલું છે, અને તેનું આરોગ્ય પણ તેમાં છે. એક પહેરણ પહેર્યું કે તેટલે દરજ્જે રૂપનો ભંગ કર્યો. કેમ જાણે આટલું બસ ન હોય તેથી મરદ અને સ્ત્રી બન્ને જવાહીર પહેરે છે. કંઈ મરદો પગે બેડી પહેરે છે, કાનમાં વાળી લટકાવે છે, ને હાથે વીંટી રાખે છે. આ બધાં ગંદકીનાં ઘર છે, ને શોભા તો તેમાં શી રહેલી છે એ સમજવું સહેલું નથી. ચોરતોએ હદ વાળી છે. પગે ન ઉપડે તેવાં કદલાં કે ઝાંઝર, કાનમાં પુષ્કળ વાળીઓ, નાકે વળી પુલડાં, હાથે પણ જેટલા દાગીના હોય તેટલા ઓછા. આ પહેરી શરીરે પુષ્કળ મેલ ચઢાવીએ છીએ. કાનમાં ને નાકમાં તો મેલની સીમા રહેતી નથી. આ મેલી દશાને આપણે શણગાર માની પૈસાના ખર્ચમાં તણાયા જઈએ છીએ! ચોરોના ભયથી જીવને જોખમમાં નાખતાં ડરતા નથી. ખરું કહ્યું છે કે અભિમાનથી પેદા થયેલી મૂર્ખતાને આપણે દુઃખો વેડી જે કિંમત ભરીએ છીએ તે અઢળક છે. કાનમાં ગુમડાં થવા છતાં ખેરીઓએ પોતાના કાનની વાળી કહાડવા દીધી નથી. હાથે ગુમડું થાય, હાથ પાકે પણ બંગડી ન કઢાય. આંગળી પાકે પણ હીરાની વીંટી મરદ કે ચોરત કાઢે તો તેના રૂપમાં ખામી આવે! આવા દાખલા તો ઘણાઓએ નજરે જોયા હોવા જોઈએ.

પોષાક વિષે બહુ સુધારા કરવા મુશ્કેલ છે, છતાં ઘરેણાંને રત્ન આપી શકીએ તેમ છીએ. જરૂર જણાતાં સિવાયનાં કપડાં પણ જતાં કરી શકીએ તેમ છીએ. રીત રિવાજને અનુસરવા ખાતર કેટલાંક કપડાં રાખી ખીજને રત્ન આપી શકીએ તેમ છીએ. જેનું મન, પોષાક એ માણસનું આભૂષણ છે, એ વહેમમાંથી છુટું થયું છે, એ માણસ ઘણો સુધારો કરી પોતાનું આરોગ્ય સાચવી શકે છે.

હાલ વળી એવો વાયરો આદ્યો છે કે યૂરોપનો પોષાક આપણે પહેરવો એ સરસ છે, ને એથી આપણો રૂવાળ પડે, તથા આપણને લોકો માન આપે. આ બધું વિચારવાનો આ અવસર નથી. અહીં તો એટલું જ કહેવું જરૂરનું છે કે યૂરોપનો પોષાક યૂરોપના ઠંડા ભાગોમાં ભલે યોગ્ય હોય; પણ હિંદુસ્તાનનો પોષાક-બન્ને હિંદુ અને મુસલમાનનો-હિંદુસ્તાનને સાડા બંધ ખેસતો છે. આપણાં લુગડાં છુટાં હોવાથી હવા આવ-જાવ કરી શકે છે. સફેદ હોવાથી સૂર્યનાં કિરણો વિખરાઈ જાય છે. કાળા રંગના કપડામાં સૂર્ય હમેશાં વધારે ગરમ લાગશે, કેમકે તેને લાગવાથી કિરણો વિખરાઈ જતાં નથી.

આપણે માથું તો હંમેશાં ઢાંકીએ છીએ, બહાર નીકળતી વેળાએ તો જરૂર ઢાંકવાના, પાઘડી એ આપણી ઓળખ થઈ પડી છે; છતાં જ્યાં પ્રસંગ આવે ત્યાં માથું ખુલ્લું રાખવાથી ફાયદો જ છે. વાળ વધારવા ને પટીયાં પાડવાં એ તો જંગલીપણું જ જણાય છે. વધારેલા વાળમાં ધૂળ, મેલ ને લીળો વાસ કરે છે. માથામાં ગુમડાં થાય તો તેની માવજત કરવી એ પણ મુશ્કેલ પડે છે. પાઘડી પહેરનારને માથાના વાળ સાહેબ લોકની જેમ વધારવા એ તો અણમૂલ જ ગણાય.

પગને વાટે આપણે બહુ દરદના પંજમાં આવી પડીએ છીએ. ખૂટ વગેરે પહેરનારના પગ મુંવાળા થઈ જાય છે. તેમાં પસીનો છૂટે છે ને તે બદળો મારે છે. જે માણસને વાસની પરીક્ષા છે તેનાથી ખૂટ પહેરનાર માણસ ખૂટ ને મોજાં કહાડે ત્યારે તેની પડખે ઉભી શકાતું નથી, એટલી વાસ તેનાં પગમાંથી છૂટે છે. આપણે તો જોડાને કાંટારખાં કે પગરખાં કહીએ છીએ, એટલે કાંટામાં ચાલવું હોય, બહુ તડકામાં કે ટાઢમાં રખડવું હોય ત્યારે જ આપણને જોડા પહેરવાની -

જરૂર છે, અને તે પણ આખા પગને ઢાંકે તેમ નહિ પણ માત્ર તળીયાંને ઢાંકે; એટલે જરૂર જણાય ત્યારે માત્ર સેંડલ પહેરવા જોઈએ. જેને માથું દુઃખવાનું દરદ હોય, જેને શરીરની નબળાઈ હોય, જેને પગનો દુઃખાવો હોય ને જેને જોડા પહેરવાની આદત હોય, તેણે જોડા પહેર્યા વિના ચાલવાનો અખતરો કરી જોવો; એટલે તેને તુરત માલુમ પડશે કે પગ ખુલ્લા રાખી, તેને જમીનનો સ્પર્શ થવા દઈ, તેને પગીના રહિત રાખી આપણે કેટલો ફાયદો તુરત ઉઠાવી શકીએ છીએ. સેંડલ એ બહુ સસ્તું જોડાની બત છે, ને પ્રમાણમાં સસ્તી બત છે. આફ્રિકામાં પાઈનટાઉન આગળ ટ્રાપીસ્ટ લોકો જેને જોઈએ તેને સાફ બનાવે છે, ને ફિનિક્સમાં પણ સેંડલ બની શકે છે. સાધારણ વર્ગ એકલા સેંડલથી ચલાવી લે તેટલી તેની હિંમત નહિ ચાલે. તેવા માણસે પણ જ્યારે જ્યારે પગને છુટા રાખી શકાય ત્યારે તો રાખવાજ, ને જ્યારે ખૂટ વિના ચલાવાય ને કંઈક પણ તળીયાંને સાફ જોઈએ ત્યારે સેંડલનો ઉપયોગ કરવો.



પ્રકરણ ૯ મું.

ગુણ પ્રકરણ.



જે આરોગ્યનાં પ્રકરણો ધ્યાનપૂર્વક વાંચ્યાં છે તેને મારી વિનંતિ છે કે આ પ્રકરણ વિશેષ ધ્યાનથી વાંચવું, ને તે ઉપર ખૂબ વિચાર કરવો. ખીનાં પ્રકરણો હજી આવશે અને તે ઉપયોગી થઈ પડશે, એમ હું માનું છું; પણ આ વિષય ઉપર ખીનું એકે પ્રકરણ આના જેવું અગત્યનું નહિ હોય. મેં અગાઉ સૂચવ્યું છે કે આ પ્રકરણોમાં એવી એક પણ બાબત મેં લખી નથી કે જેને વિષે મને જાતિ અનુભવ થયો નથી, અથવા જે હું પોતે દૃઢતા પૂર્વક ન માનતો હોઉં.

આરોગ્યની ઘણી ચાવીઓ છે, અને તે બધી ચાવીઓની જરૂર છે, પણ તેની મુખ્ય ચાવી પ્રહસ્યર્થ છે. સારી હવા, સારો ખોરાક, સાડું પાણી વગેરેથી આપણે આરોગ્ય મેળવી શકીએ, પણ જેટલો પૈસો કમાઈએ તેટલો ઉઠાવીએ તો કંઈ બચતું નથી, તેમજ જેટલું આરોગ્ય મેળવીએ તેટલું ઉઠાવીએ તો પાસે પુંજ શી રહેવાની છે? માટે સ્ત્રી અને પુરૂષ બન્નેને આરોગ્યરૂપી ધન સાચવવાને સાડું પ્રહસ્યર્થની સંપૂર્ણ જરૂર છે; એમાં કોઈએ શક લાવવાનો નથી. જેણે પોતાનું વીર્ય સાચવ્યું છે તેજ વીર્યવાન-બળવાન કહેવાય ને ગણાય.

પ્રહસ્યર્થ તે શું? એ સવાલ થશે. પુરૂષે સ્ત્રીનો લોગ ન કરવો ને સ્ત્રીએ પુરૂષનો લોગ ન કરવો, એ પ્રહસ્યર્થ છે.

‘લોગ ન કરવો’ એટલે એક ખીજનો વિષયની ઇચ્છાએ સ્પર્શ ન કરવો એટલુંજ નહિ, પણ એ બાબત વિચાર પણ નહિ લાવવો—એ બાબતનું સ્વપ્નું પણ ન હોવું જોઈએ. પુરૂષે સ્ત્રીને જોઈને ઘેલા ન થવું અને સ્ત્રીએ પુરૂષને જોઈને ઘેલા ન થવું. જે ગુહ્યશક્તિ આપણને કુદરતે આપી છે તેને દબાવી, આપણા શરીરમાંજ સંગ્રહ કરી, તેનો ઉપયોગ આપણું આરોગ્ય વધારવામાં કરવો; અને તે આરોગ્ય એકલા શરીરનું નહિ પણ મનનું, બુદ્ધિનું, યાદશક્તિનું.

હવે જરા આસપાસ કૌતુક બને છે તે જોયે. નાનથી મોટાં બધાં માણસો તેમજ સ્ત્રીઓ, ઘણે ભાગે આ મોહમાં ડુબેલાં પડ્યાં છીએ. આપણે એવે સમયે ગાંડાતુર બની જઈએ છીએ. આપણી બુદ્ધિ ઠેકાણે રહેતી નથી, આપણી આંખને પડદા આવી જાય છે, આપણે કામાન્ધ બનીએ છીએ. કામમાં આવી ગયેલા પુરૂષોને, સ્ત્રીઓને ને છોકરા—છોકરીઓને મેં તદ્દન બાવરા જેવા જોયા છે. મારો પોતાનો અનુભવ તેથી જૂદો નથી. જ્યારે જ્યારે તે દશામાં હું આવેલો છું ત્યારે ત્યારે મારું ભાન હું ભુલી ગયો છું. એ વસ્તુજ એવી છે. આમ એક રતિભાર રતિ (સુખ) ને મારું આપણે એક મણથી વિશેષ બળ એક પળમાં ગુમાવી ખેંચીએ છીએ. જ્યારે આપણો મદ ઉતરે છે ત્યારે આપણે રંક હાલતમાં રહીએ છીએ. ખીજે દહાડે સવારમાં આપણું શરીર ભારે રહે છે, આપણને ખરું ચેન રહેતું નથી, આપણી કાયા મંદ થઈ ગઈ હોય છે, આપણું મન ઠેકાણા વગરનું હોય છે; તે બધું ઠેકાણે લાવવા—રાખવા, આપણે દૂધના કાઢા પીએ છીએ, ગજવેલ ફાફીએ છીએ, યાદુતિઓ લઈએ છીએ, વૈદ્યોની પાસે જઈને પુષ્ટિકારક દવા માગીએ છીએ; કયા ખોરાકથી

આપણે કામ વધે એ આપણે શોધ્યા કરીએ છીએ. આમ દિવસો જાય છે, ને જેમ જેમ વર્ષ જાય છે તેમ તેમ અંગે, અછલે હીણા થઈએ છીએ અને ઘડપણમાં આપણી બુદ્ધિ ગએલી જોવામાં આવે છે.

ખડું જોતાં એમ ન થવું જોઈએ—ઘડપણમાં બુદ્ધિ મંદ થવાને ખદલે તેજ થવી જોઈએ, આ દેહે મેળવેલો અનુભવ આપણને તથા ખીજને ઉપયોગી થઈ શકે એવી આપણી સ્થિતિ રહેવી જોઈએ; અને જેઓ બ્રહ્મચર્ય પાળે તેની તેવી સ્થિતિ રહે છે. તેને મરણનો ભય નથી અને મરણ સમયે પણ તે ધંધરને ભૂલતો નથી, તે જોટાં વલણાં મારતો નથી, ને ચાળા કરતો નથી. તે હસમુખે ચહેરે આ દેહને છોડી માલેકને પોતાનો હિસાબ આપવા જાય છે એજ પુરૂષ—આમ મરે તેજ સ્ત્રી. તેઓએજ ખડું આરોગ્ય જાળવ્યું એમ ગણાય.

આપણે સાધારણ રીતે વિચાર કરતા નથી કે આ જગતમાં મોજ—મજ, અદેખાઈ, મોટાઈ, આડંબર, ગુસ્સો, અધીરાઈ, ઝેર વગેરેનું મૂળ આપણે બ્રહ્મચર્યનો ભંગ કરીએ છીએ તે છે. આપણું મન આપણે હાથ ન રહે, ને આપણે દરરોજ એક કે વધારે વખત એક બાળક કરતાં પણ ખેદ બની જઈએ, તો પછી જાણ્યે કે અજાણ્યે કયા ગુન્હા નહિ કરીએ—કયું ઘોર કર્મ કરતાં અટકીશું ?

પણ આવું બ્રહ્મચર્ય પાળનારને કોણ જાણે છે ? એવું બ્રહ્મચર્ય જો બધા પાળે તો દુનિયાનું સત્યાનાશ વળે. આમાં ધર્મચર્યા આવી જવાનો સંભવ છે, એટલે તેટલો ભાગ છોડી માત્ર દુન્યવી વિચારજ કરીશું. મારા વિચાર પ્રમાણે આ બંને સવાલનું મૂળ આપણી ખીક અને કાયરતા છે. આપણે પ્ર

ચર્ચા પાળવા માગતા નથી એટલે તેમાંથી નીકળી જવાનું બહાનું શોધીએ છીએ. બ્રહ્મચર્ય પાળનારા આ દુનિયામાં ઘણાએ પડયા છે, પણ તેને શોધતાં તુરતજ મળતા હોય તો તેનું મૂલ્ય પણ શું હોય ? હીરાને મેળવતાં પૃથ્વીના આંતરડામાં હજારો મનુરોને ગોંધાઈ રહેવું પડે છે, અને ત્યાર પછી પણ પર્વત જેટલી કાંકરીઓમાંથી એક મૂઠી જેટલા હીરા હાથ આવે છે; ત્યારે બ્રહ્મચર્ય પાળનારા હીરાને શોધવાને સારૂ કેટલો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ, તે સૌએ ત્રિરાશી બાંધીને જવાબ શોધી કહાડવો. બ્રહ્મચર્ય પાળતાં પૃથ્વીનું નિકંદન વળી જાય તેની સાથે આપણને સંબંધજ કયાં છે ? આપણે કંઈ ઇશ્વર નથી-જેણે પૃથ્વી બનાવી છે તે પોતાનું સંભાળી દેશે. ખીજાઓ પાળે કે નહિ એ સવાલ આપણને કરવાનોજ ન હોય. આપણે વેપાર, વકીલાત વગેરે ધંધામાં પડતાં વિચારતા નથી કે બધા વકીલ કે વેપારી થાય તો શું થાય ? છેવટમાં જે બ્રહ્મચર્ય પાળશે તે પુરૂષ અથવા સ્ત્રીને કાળે કરીને બન્ને સવાલોનો જવાબ મળી આવશે, એટલે કે તેના જેવા ખીજા તેને મળી રહેશે; અને બધા બ્રહ્મચર્ય પાળે તો પૃથ્વીનું શું થાય તે પણ તે ઘોળા દિવસ જેવું જોઈ શકશે.

ઉપરના વિચારો જાનળી માણસો કેમ અમલમાં મૂકી શકે ? પરણેલા શું કરે ? જેને છોકરાં છે તે શું કરે ? જેનાથી કામને વશ નજ રાખી શકાય તે શું કરે ? આપણે સરસમાં સરસ શું છે તે જોયું. તે નમુનો આપણી પાસે રાખીએ તો પછી તેની તેવીજ કે ઉતરતી નકલ કરી શકીએ. બાળક પાસે અક્ષર લખાવીએ ત્યારે સારામાં સારા અક્ષરનો નમુનો તેની પાસે મૂકીશું તો બાળક તે ઉપરથી પોતાની શક્તિ પ્રમાણે પૂરી કે અધુરી નકલ કરશે; તેમજ આપણે અખંડ બ્રહ્મચર્યનો

નમુનો આપણી સામે રાખી તેની નકલ કરવા મથી શકીએ તેમ છીએ. પરણ્યા એટલે શું ? કુદરતી કાયદો એ છે કે જ્યારે સ્ત્રી-પુરુષને પ્રજાની ઇચ્છા થાય ત્યારેજ તેઓ બ્રહ્મચર્ય ને તોડે. આમ વિચારપૂર્વક કેઇ જોડું વર્ષે કે ચાર પાંચ વર્ષે એક વેળા બ્રહ્મચર્ય તોડે તે તદ્દન ગાંડા નહિ બને, અને તેઓની પાસે વીર્યરૂપી પુંજી ઠીક એકઠી રહી શકશે. ભાગ્યેજ એવાં સ્ત્રી-પુરુષ આપણા જોવામાં આવશે કે જેઓ માત્ર પ્રજાની ઉત્પત્તિને ખાતરજ કામભોગ કરતાં હોય; બાકી હજારો માણસો તો કામભોગ માગે છે, ઇચ્છે છે ને કરે છે, તેનું પરિણામ એ આવે છે કે તેઓની ઇચ્છા વિરુદ્ધ પ્રજા ઉત્પન્ન થાય છે. આ વિષય-ભોગ ભોગવતાં આપણે એટલા આંધળાભીંત બની જઇએ છીએ કે સામેનાનો વિચારજ કરતા નથી. આમાં સ્ત્રી કરતાં પુરુષ વધારે ગુન્હેગાર છે. પોતાના ગાંડપણમાં સ્ત્રીની નબળાઇનો અને પ્રજાનો ભાર ઉપાડવાની-તેને ઉછેરવાની તેનામાં તાકાદ છે કે નહિ તેનો તેને ખ્યાલ પણ રહેતો નથી. પશ્ચિમના લોકોએ તો આ બાબતમાં હૃદય ઓળંગી છે. તેઓ પોતાના ભોગ ભોગવવાને ખાતર ને પ્રજા ઉત્પન્ન થાય તેનો બોલે દૂર રાખવા ખાતર અનેક ઉપચારો વાપરે છે. તે ઉપચારો ઉપર પુસ્તકો લખાયાં છે, અને વિષય ભોગવવા છતાં પ્રજા ઉત્પન્ન ન થાય એવું બતાવનારા ધંધાર્થીઓ પડ્યા છે ! આપણે આવા પાપમાંથી હજી તો મુક્ત છીએ; પણ આપણી સ્ત્રીઓ ઉપર બોલે લાલતાં આપણે ઘડીભર વિચાર કરતા નથી, ને આપણી પ્રજા નબળી, વીર્યહીન, બાયલી અને બુદ્ધિહીન થાય તેની દરકાર પણ રાખતા નથી. જ્યારે જ્યારે પ્રજા ઉત્પન્ન થાય ત્યારે આપણે ઇશ્વરનો પાડ માનીએ છીએ, એ આપણી કંગાળ દશા ઠાંકવાનો એક રસ્તો છે. નબળી, પાંગળી, વિષયી, નસાલી પ્રજા આપણને થાય એને આપણે ઇશ્વર

કોપ કેમ ન માનીએ ? ખાર વર્ષનાં બાળકને પ્રજા થાય એમાં આપણને શું સુખ માનવાનું હોય ? તેમાં ઉત્સવ શો ઉજવવો હોય ? ખાર વર્ષની બાળા માતા થાય એને મહા કોપ કેમ ન માનવો ? તુરત વાવેલા ઝાડમાં ફળ થાય તો તે નબળું હોય છે એમ આપણે જાણીએ છીએ, તે ઝાડને ફળ ન બાઝે એવા આપણે ઇલાજ લઈએ છીએ; છતાં બાળક સ્ત્રીને બાળક વરથી પ્રજા ઉત્પન્ન થાય ને આપણે ઉજાણી કરીએ એ તો ભીંત ભૂલવા જેવું થયું. હિંદુસ્તાનમાં કે દુનિયામાં નમાલા માણસો કીડીની પેઠે ઉભરાય તેથી હિંદુસ્તાનનો કે દુનિયાનો શો ઉદ્ધાર થઈ શકે ? પશુ આપણા કરતાં સારાં છે, કે જ્યારે તેઓને પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાની હોય ત્યારેજ નર માદાનો મેળાપ આપણે કરાવીએ છીએ. મેળાપ પછી ને ગર્ભકાળ તથા જન્મ પછી બચ્ચું ધાવણ છોડી મોટું થાય ત્યાં સુધીનો કાળ તદ્દન પવિત્ર ગણાવો જોઈએ, ને પુરૂષે તથા સ્ત્રીએ તે કાળ દરમિયાન તો બ્રહ્મચર્યજ પાળવું જોઈએ; તેને બદલે આપણે ઘડીભર પણ વિચાર કર્યા વિના આપણું કાર્ય કર્યેજ જઈએ છીએ ! આવાં રોગી મન આપણાં છે એનું નામ અસાધ્ય રોગ. એ રોગ આપણને મોતની મુલાકાત કરાવે છે, અને મોત થતું નથી ત્યાં સુધી આપણે ઘેલા મણસની પેઠે ભમ્યા કરીએ છીએ. પરણેલાં સ્ત્રી-પુરૂષોની ખાસ ફરજ છે કે તેઓએ પોતાના વિવાહનો ખોટો અર્થ નહિ કરતાં શુદ્ધ અર્થ કરી જ્યારે ખરેખર પ્રજા ન હોય ત્યારે વારસ ઇચ્છીનેજ પોતે ભેગાં થવું.

આપણી દયામણી દશામાં આમ કરવું બહુ મુશ્કેલ છે. આપણો ખોરાક, આપણી રહેણી, આપણી વાતો, આપણી આસપાસના દેખાવો, એ બધા આપણી વિષયવાસના જાગ્રત કરનારા છે. વળી અફીણની પેઠે વિષયનો આપણને અમલ

ચઢેલો હોય છે. તેવી સ્થિતિમાં આપણે વિચાર કરી પાછા હઠીએ એ કેમ અને? પણ જે બનવું જોઈએ તેને વિષે કેમ અને, એવી શંકા ઉઠાવનારને સાડૂ આ લખાણમાં જવાબ નથી. જેઓ વિચાર કરી કરવું જોઈએ તે કરવાનો પ્રયત્ન કરવા તૈયાર હોય તેને સાડૂ આ લખાણ છે. જેઓ પોતાની સ્થિતિમાં સંતોષ માની બેઠા છે તેને આવું વાંચતાં પણ કંટાળો આવશે; પણ જેઓ પોતાની કંગાળ દશા જોઈ શક્યા છે ને તેથી કંઈક લાગે કંટાળ્યા છે તેને મદદ કરવાનો આ લખાણનો હેતુ છે.

ઉપરના લખાણ ઉપરથી આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે જેઓ પરણ્યા નથી તેઓએ આવા કઠણ કાળમાં પરણવું જ ન જોઈએ; અને જો પરણ્યા વિના નજ આલે તો જેમ અને તેમ મોડું પરણવું જોઈએ. પચીસ કે ત્રીસ વર્ષ સુધી ન પરણવાનાં જીવાન પુરૂષોએ ‘પણ’ લેવા ઘટે છે. આવું કરવાથી આરોગ્ય મળવા ઉપરાંત જે ખીન્ન ક્ષયદા મળે તેનો વિચાર આ સ્થળે આપણે કરી શકતા નથી, પણ સૌ કોઈ પોતાની મેળે તે ક્ષયદા નીપજવી શકશે.

જે માળાપો આ લખાણ વાંચે તેને એટલું કહેવું ઘટે છે કે તેમના છોકરાંને બચપણમાંથીજ વિવાહ કે સગાઈ કરી વેચી આપે છે તેથી તેઓ ઘાતકી બને છે; તેમાં પોતાનાં બચ્ચાંનો સ્વાર્થ તપાસવાને બદલે પોતાનો અંધ સ્વાર્થ તપાસે છે. પોતાને મોટા થવું છે, પોતાની નાત જમાતમાં નામ મેળવવું છે, છોકરાંના વિવાહ કરી તમાસો જોવો છે. છોકરાંનું હિત જુએ તો તો તેનો અભ્યાસ તપાસે, તેનું જાતન કરે, તેને શરીર કેળવણી આપે. આ જમાનામાં બાળક છોકરાંને પરણાવી ઘરસંસારી ખટપટની જવાબદારીમાં મૂકી દેવા એથી તેઓનું બીજું કયું મોડું અહિત હોઈ શકે?

છેવટમાં જે સ્ત્રી કે પુરુષ એક વખત પરણ્યા છે તેમાં મોતથી વિયોગ થાય ત્યારે તો તેઓએ વૈધવ્ય પાળવું એ આરોગ્યનો કાયદો છે. કેટલાક ડૉક્ટરોએ એવો અભિપ્રાય આપ્યો છે કે જુવાન પુરુષ અથવા સ્ત્રીને વીર્યપાત થવાનો અવકાશ મળવોજ જોઈએ; ખીજા કેટલાક ડૉક્ટરો એમ પણ કહે છે કે કોઈ પણ સ્થિતિમાં વીર્યપાત કરવાની જરૂર નથી. આમ ડૉક્ટરો લડી મરે છે ત્યાં આપણે ડૉક્ટરોથી દોરવાઈ આપણા વિચારને ટેકો મળ્યો એમ સમજી વિષયમાં લીન રહેવાનું સમજીએ એમ નજ થવું જોઈએ. મારો પોતાનો અનુભવ અને ખીજાઓ જેનો અનુભવ હું જાણું છું તે ઉપરથી હું બેધડક રીતે કહી શકું છું કે આરોગ્ય જાળવવાને સારૂ વિષય કરવાની જરૂર નથી, એટલુંજ નહિ પણ વિષય કરવાથી-વીર્યપાત થવાથી આરોગ્યને ઘણી નુકસાની પહોંચે છે. ઘણા વર્ષથી બંધાએલી મજબૂતી-મનની ને તનની-એક વખતના વીર્યપાતથી પણ એટલી જતી રહે છે કે તેને પાછી મેળવતાં બહુ વખત જોઈએ છીએ; અને તેટલો વખત જતાં પણ અસલ સ્થિતિ આવીજ શકતી નથી. ભાગેલા કાચને સાંધો મારી તેની પાસેથી કામ લેલે લો. પણ તે ભાંગેલો તો ગણાશેજ.

વીર્યનું જતન કરવાને સારૂ સ્વચ્છ હવા, સ્વચ્છ પાણી, અગાઉ જણાવ્યા પ્રમાણે સ્વચ્છ ખોરાક અને સ્વચ્છ વિચારની પુરી જરૂર છે. આમ નીતિને આરોગ્યની સાથે ઘણો નિકટ સંબંધ છે-સંપૂર્ણ નીતિવાનજ સંપૂર્ણ આરોગ્ય મેળવી શકે. જાગ્યા ત્યાંથી સવાર સમજી ઉપરનું લખવું ખૂબ વિચારી જેઓ તે સૂચના અમલમાં મુકશે તેઓને પ્રત્યક્ષ અનુભવ મળશે. થોડી મુદત જેણે બ્રહ્મચર્ય જાળવ્યું હશે તે, પણ પોતાના મનમાં વધેલું બળ ને શરીરનું બળ, એ બન્ને જોઈ શકશે; અને એક વખત જો તેના હાથમાં પારસમણિ આવશે

તો તેને જીવની સાથે જતન કરી સાચવશે. જરાએ ચૂકશે તો તુરત જોઈ લેશે કે તેણે મોટી ભૂલ કરી છે. મેં તો બ્રહ્મચર્યના અગણિત લાભ વિચાર્યા પછી-જાણ્યા પછી, ભૂલો કરી છે, ને તેના કડવાં પરિણામ પણ જોયાં છે. ભૂલ પહેલાંની મારા મનની ભવ્ય દશા, ભૂલ પછીની મારી દીન દશા, એનો મને તાદૃશ ચિતાર આવ્યા કરે છે. પણ મારી ભૂલોમાંથી હું એ પારસમણિની કિંમત શીખ્યો છું. હવે અખંડ જાળવીશ કે નહિ એ જાણતો નથી. ઇશ્વરની સહાયથી જાળવવાની આશા રાખું છું. મારા મનને અને શરીરને તેથી થએલા લાભ હું જોઈ શકું છું. હું પોતે બાળપણે પરણેલો, બાળપણે અંધ બનેલો, બાળપણે પ્રજા પામેલો ઘણે વર્ષે જાગ્યો; જાગીને જોયું તો મહારાતમાં પડેલો એમ લાગે છે. મારી ભૂલથી ને મારા અનુભવથી જો કોઈ પણ ચેતી લેશે ને બચશે તો આ પ્રકરણ લખીને હું કૃતાર્થ થયો સમજીશ. આ પણ ત્રિરાશી બાંધવા જેવી છે. મારામાં ઉત્સાહ ઘણો છે એમ બહુ માણસોએ કહ્યું છે ને હું માનું છું, મારું મન તો નબળું ગણાતું નથી-કેટલાક તો મને હઠીલો ગણે છે, મારા શરીરમાં ને મનમાં રોગો રહેલા છે, પણ મારા પ્રસંગમાં આવેલાના પ્રમાણમાં હું સારી રીતે આરોગ્યવાળો ગણાઉં છું. આ દશા જો હું વીસ વર્ષ સુધી વધારે કે એછો વિષયમાં રહ્યા પછી જાગવાથી સાચવી શક્યો છું તો એ વીસ વર્ષ પણ બચાવી શક્યો હોત તો ક્યાં હોત ? હું પોતે તો સમજું છું કે મારા ઉત્સાહનો આજે પારજ ન હોત, અને પ્રજાની સેવામાં કે મારા સ્વાર્થમાં હું એટલો ઉત્સાહ બતાવી શકત કે તેની બરોબરી કરનારની કસોટી થાત. આટલો સાર મારા લાગેલા દાખલામાંથી જોંચી શકાય છે. જેઓ અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાળી

શક્યા છે તેઓનું શારીરિક, માનસિક, નૈતિક બળ જોણે જોયું હોય તેજ વિચારી શકે; તેનું વર્ણન ન થઈ શકે.

આ પ્રકરણ વાંચનાર સમજેલ હશે કે જ્યાં પરણેલાને બ્રહ્મચર્ય પાળવાની સલાહ આપવામાં આવી છે ત્યાં, ને રંડાયેલ પુરૂષને વૈધવ્ય ભોગવવાની સલાહ આપી છે ત્યાં, પરણેલ કે ન પરણેલ પુરૂષ યા સ્ત્રીને ખીજે કયાંય પણ વિષય કરવાનો અવકાશ હોયજ નહિ. પરસ્ત્રી અથવા વેશ્યા ઉપર કુદ્રષ્ટિ કરવાથી શું ઘોર પરિણામો આવે છે એ આરોગ્યના વિષયમાં વિચારી શકાય નહિ; એ ધર્મનો ને ઉંડી નીતિનો વિષય છે. અહીં તો માત્ર એટલુંજ કહી શકાય છે કે પરસ્ત્રી અને વેશ્યાગમનથી માણસો વીરકેટક આદિ નામ ન લેવા યોગ્ય-નીચ દરદોથી પીડાએલા ને સડતા જોવામાં આવે છે. કુદરત એવી દયા કરે છે કે તેવાં સ્ત્રી પુરૂષોને તુરંતજ ઘા પડે છે. તેમ છતાં તેઓ સૂતેલા રહે છે, ને પોતાનાં દરદોને સાફ દવા શોધવા ડોક્ટરોને ત્યાં ભટક્યા કરે છે ! જ્યાં પરસ્ત્રીગમન ન હોય ત્યાં પચાસ ટકા વૈદો ને ડોક્ટરો નકામા થઈ પડે. એ દરદોએ માણસ જાતને એવી ભીડી છે કે વિચારશીલ ડોક્ટરો જણાવે છે કે તેઓની શોધો છતાં પણ જો પરસ્ત્રીગમનનો સડો આડ્યા કરશે તો પ્રજાઓનો અપાટભેર અંત આવશે. એથી થતા રોગોની દવાઓ એવી ઝેરી છે, કે જો તે રોગનો નાશ થયો એમ લાગે તો ખીજા ઘર કરે છે, ને તે પેઢી દર પેઢી ઉતરે છે.

હવે પરણેલાને બ્રહ્મચર્ય પાળવાનો ઉપાય બતાવી આ ધાર્યા કરતાં લખાએલું પ્રકરણ અંધ કરીએ. ખોરાક, હવા, અને પાણીના નિયમો જાળવ્યાથી પરણેલા માણસો બ્રહ્મચર્ય જાળવી શકે નહિ. તેઓએ પોતાની સ્ત્રીની સાથે એકાંત તજવી જોઈએ. વિચાર કરતાં દેખાશે કે સ્ત્રીની સાથે વિષય

લોગવવા સિવાય એકાંતની જરૂર હોય નહિ. સત્રિએ સ્ત્રી-પુરૂષે જૂદી ચોરડીઓમાં સૂવું જોઈએ. દિવસના બન્નેએ સારા ધંધામાં ને સારા વિચારોમાં નિરંતર રોકાએલાં રહેવું જોઈએ. પોતાના સુવિચારને ઉત્તેજન મળે તેવાં પુસ્તકો વાંચવાં, તેવા પુરૂષોનાં ચરિત્રો વિચારવાં; અને લોગમાં તો દુઃખજ રહ્યું છે એ વિચાર વારંવાર કરવો. જ્યારે જ્યારે વિષયની ઇચ્છા થઈ આવે ત્યારે ત્યારે તેણે ઠંડા પાણીથી નહાઈ લેવું. આમ કરવાથી શરીરમાં જે મહા અગ્નિ રહ્યો છે તે ખીજું ને સાફ રૂપ પકડી પુરૂષ અને સ્ત્રી બન્નેને ઉપકારી થઈ પડશે ને તેઓના ખરા સુખમાં વધારો થશે. આવું કરવું એ મુશ્કેલ છે; પણ મુશ્કેલીઓ જીતવાને તો આપણે જન્મ્યા છીએ; આરોગ્ય મેળવવું હોય તેણે આ મુશ્કેલી જીતવીજ પડશે.



આરોગ્ય વિષે સામાન્ય જ્ઞાન

ભાગ ૨ જો-કેટલાક ઉપચારો.

પ્રકરણ ૧ હું.



રોગ્ય કેમ જાળવી શકાય, તેનો શાની ઉપર આધાર રહે છે, અને આરોગ્ય સંઘરી રાખવાને સાડ શું કરવું જરૂરનું છે, તે આપણે વિચારી ગયા. જો બધા માણસો આરોગ્ય જાળવવાના બધા નિયમો હંમેશાં જાળવે અને આરોગ્ય સંઘરી રાખવાને સાડ અર્થઠ પ્રહ્લયર્થ પાળે તો હવે જે પ્રકરણો આવે છે તેની જરૂર હોયજ નહિ, કેમકે તેવા માણસને શારીરિક કે માનસિક ઉપાધિ સંભવતી નથી; પણ એવાં સ્ત્રીપુરુષ આપણને ભાગ્યેજ મળી આવે છે, એવો નસીબદાર માણસ કોઈકજ હશે કે જેને કોઈ પણ પ્રકારનો વ્યાધિ કદિ ન થયો હોય, સાધારણ માણસ તો હંમેશાં વ્યાધિમાં પીડાએલો રહે છે, એવાં માણસ પહેલા ભાગમાં બતાવેલા નિયમો જેટલે દરજ્જે જાળવે તેટલે દરજ્જે આરોગ્ય મેળવે; પણ આવા માણસને કંઈ વ્યાધિ થઈ આવે ત્યારે જો તેને સાધારણ ઉપચારોનો

અનુભવ હોય તો તે ગાભરો ન બનતાં, વૈદ હકીમ આગળ ન દોડતાં તુરત ઉપાય લઈ શકે એવા હેતુથી હવેનાં પ્રકરણો લખાશે.

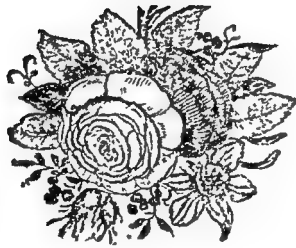
આપણે જોઈ ગયા છીએ કે હવા એ આરોગ્ય સાચવવાને સારૂ પહેલી અગત્યની વસ્તુ છે, તેમજ હવા એ રોગ નસાડવાને સારૂ પણ બહુ કીંમતી વસ્તુ છે. જેમકે કોઈ માણસના સાંધા રહી ગયા હોય તેને ગરમ હવાની બાફ આપવામાં આવે તો તેને તુરત પસીનો છુટશે ને સાંધા ઢીલા થશે. આવી રીતે જે બાફ દેવામાં આવે છે તેને ‘ટરકીશ બાથ’ કહેવાય છે.

જે માણસનું શરીર અત્યંત આગ ઝરે એવું ધગતું હોય તેને જો તદ્દન નગ્ન દશામાં, ખુલ્લી હવામાં સૂવાડવામાં આવે તો તેની ગરમીનું માપ એકદમ ઉતરી જશે. તેને બેચેની મટશે ને જ્યારે તેનું શરીર ઠંડું થાય ત્યારે તેને ઓરાડવામાં આવે તો તેને પસીનો છુટશે ને તાવ જશે. આપણામાં એવી માન્યતા છે કે તાવ આવે ને દરદી ગરમીથી અકળાય તો પણ બારી બારણાં બંધ કરવાં જોઈએ, તેના કાન માથું ખુંગવાં જોઈએ, ને તેને ખૂબ ઓરાડવું જોઈએ; આ માન્યતા તદ્દન વહેમ છે. આથી દરદી અકળાય છે ને નબળો પડે છે. આવી રીતે તેને ખુંગવાથી કેટલીક વેળા પસીનો છુટી ચંત્રનો પારો માપવાથી ચડેલો જણાતો નથી, પણ તેથી દરદી નબળો પડે છે. ગરમીનો તાવ હોય ત્યારે ઉપર બતાવેલો હવાનો ઉપચાર કરતાં કોઈ પણ માણસે ડરવાનું નથી. તેનો ફાયદો તે તુરતજ જોઈ શકશે—તેમાં જરા પણ નુકસાન થનારું નથી. માત્ર એટલી સંભાળ રાખવી જોઈએ કે દરદી પોતે ખુલ્લો રહી ઘુબે નહિ. જો દરદીને ઠંડી લાગે

તો સમજી લેવું કે તેને સખત અકળામણ થતી નથી. જો દરદી નક્કર દશામાં બહાર ન રહી શકે તોપણ તેને બહાર ખુલ્લી હવામાં ઢાંકીને સુવારવામાં તો કોઈ કાળે તુકસાન નથી.

લાંબી મુદતના તાવ અથવા ખીજ દરદને સાફ હવા બદલવી એ અકસીર ઇલાજ છે. હવાફેર કરવાનો રિવાજ એ હવાના ઉપચારનું અંગજ છે. ઘણી વખત ઘર બદલવાનો રિવાજ હોય છે, કેટલાક એવું માને છે કે જે ઘરમાંથી માંદગી ન જાય તેમાં ભૂત-પલીત હોય છે, આ તદ્દન વહેમજ જણાય છે, ભૂત-પલીતપણું હવાના બિગાડમાં રહેલું હોય છે; એટલે ઘર બદલવાથી હવા બદલાય છે, એજ મોટો ફાયદો છે. હવાનો આપણા શરીર સાથે એવો ઘાટો સંબંધ છે કે જરા પણ તેમાં ફેરફાર થાય, તો તેનું સાફ કે નકાફ ફળ આપણને મળ્યા વગર રહેતું નથી. પૈસાદાર માણસો દૂર દેશ જઈ શકે. ગરીબ માણસ પોતાને ગામથી નજીકને ગામ જાય અથવા ખીજ ઘરમાં જાય તોપણ ફાયદો મેળવે. એક કોટડીમાંથી ખીજી કોટડીમાં દરદીને લાવવાથી પણ કંઈક ફાયદો થાય છે. ઘર કે કોટડી કે ગામનો ફેરફાર કરતાં, જે જગ્યાએ જતા હોઈએ ત્યાંની હવા વધારે ચોખ્ખી હોવી જોઈએ, એ ચેતવણી આપવાની જરૂર હોય નહિ. ભેજવાળી હવામાં થએલી માંદગી વધારે ભેજવાળી હવામાં ફેરફાર કરવાથી જવાની નથી. કેટલીક વેળા હવાફેરનું પરિણામ સાફ મળતું નથી, તેનું કારણ એ છે કે વગર સમજે હવાફેર કરવામાં આવે છે વળી કેટલીક વેળા ફાયદો થતો નથી તેનું કારણ એ હોય છે કે હવા તો સારી હોય પણ ખીજી સાવચેતીઓ જળવાતી નથી; અને તેને લીધે હવાફેરથી થતો ફાયદો જતો રહે છે.

આ પ્રકરણને, પહેલા ભાગમાં હવા વિષે જે પ્રકરણ અપાયેલું છે તેની સાથે સરખાવવાની વાંચનારને ભલામણ છે. આગલા પ્રકરણમાં હવાનો આરોગ્ય સાથેનો સંબંધ બતાવ્યો છે ને હવા વિષે સામાન્ય વિચાર કર્યો છે. આ પ્રકરણમાં હવાનો ઉપચાર તરીકે વિચાર કર્યો છે. આગલું પ્રકરણ આની સાથે વાંચી જવાથી આ વધારે સમજી શકાશે. .



પ્રકરણ ૨ જી.

પાણીનો ઉપચાર.



વા પોતાનું કામ અદૃશ્ય રીતે કર્યા કરે છે, એટલે હવાના ઉપચારોની ખૂબી આપણે બરાબર પારખી શકતા નથી; પણ પાણીની અસર અને પાણીનું કામ આપણે જોઈ શકીએ છીએ, તેથી તેની ખૂબીઓ તુરત જોઈ શકાય છે.

પાણીનો ઉપચાર વરાળ વાટે થોડો ઘણો સૈાને માલમ છે. તાવમાં દરદીને આપણે બાફ આપીએ છીએ. માથાનો કઢો બહુ સખત અડયો હોય તો તે વરાળથી ઘણી વાર મટે છે. સંધિવાથી સાંધા ઝલાઈ ગયા હોય ને દરદીને તુરતની આસાએસ આપવી હોય તો તેને વરાળ આપી તુરતજ ઠંડા પાણીમાં નવરાવવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. શરીરે ઘણાં ગુમડાં થયાં હોય તેને મલમ પોટીસથી પહોંચી ન શકાય, પણ તેને વરાળ આપી હોય તો ગુમડાં એકદમ નરમ પડે છે.

બહુ થાકેલો માણસ જો વરાળ લે અથવા ગરમ પાણીથી નાહી પછી તુરત ઠંડા પાણીમાં નહાય તો તેનું શરીર હલકું થશે ને તેનો થાક ઉતરશે. જે માણસને ઉંઘ ન આવતી હોય તે વરાળ લઈ ઠંડા પાણીથી નાહી ખુલ્લી હવામાં સૂશે તો તેને ઘણે ભાગે તુરતજ નિદ્રા આવશે.

વરાળનો જ્યાં ઉપયોગ કરીએ ત્યાં બહુ કરીને ગરમ પાણીનો પણ ઉપયોગ થઈ શકે છે, એટલે વરાળ અને ગરમ

પાણી વચ્ચે લેદ રાખવાની જરૂર નથી. પેટનો સખત દુખાવો હોય તો પેટ ઉપર ગરમ પાણીનો શેક કરવાથી તુરત આરામ થશે. ઉકળતું પાણી ખાટલીમાં કે હાંડલીમાં ભરી પેટ ઉપર બહુ કપડું રાખી શેક આપી શકાય. કેટલીક વેળા ઉલટી કરવાની જરૂર પડે છે. ખૂબ ગરમ પાણી પીવાથી ઉલટી થઈ શકે છે. જે માણસને કબજિયાત રહેતી હોય તે બે સૂતી વેળા કે સવારના ઉઠીને દાંતણુ કરી ગરમ પાણી પી જશે તો દસ્ત આવવાનો સંભવ છે. સર ગોર્ડન સ્પ્રિંગ જે કેપના એક વેળા પ્રધાન હતા તે બહુ સારી તંદુરસ્તી બળવતા. તેને કોઈએ પૂછ્યું કે તેનું મુખ્ય કારણ શું ? તેનો તેમણે જવાબ આપ્યો કે “ હું સૂતી વેળા એક ખ્યાલો, ને સવારના ઉઠતી વેળા એક ખ્યાલો ગરમ પાણી પીઉં છું, તેથી આવી સારી તંદુરસ્તી રહે છે. ” કેટલાક માણસોને ચ્હા પીધા પછીજ દસ્ત ઉતરે છે, તેઓ અજ્ઞાનપણે માને છે કે ચ્હા તેનું કારણ છે, પણ ખરું જોતાં ચ્હા તો નુકસાન કરે છે—કારણ તો ચ્હામાં રહેલું ગરમ પાણી છે.

ખાફ કે વરાળ લેવાને સાફ ખાસ યોગદાં આવે છે પણ તે લેવાની સાધારણ રીતે જરૂર હોતી નથી. એક ખુરશી નેતરની કે લાકડાની બેઠકની લઈ તેની નીચે સ્પ્રિન્ટનો કે ઘાસલેટનો ચૂલો અથવા બળી રહેલાં લાકડાં કે કોલસાની નાની સગડી રાખવી. સગડીની ઉપર નાની તપેલી પાણી ભરીને મેલવી ને તેને ઢાંકવી. ખુરશીપર એક ગોદડી અથવા કામળ મૂકવી. તે કામળ આગળના ભાગ ઉપર એવી લટકવી જોઈએ કે દરદીને સગડીની કે વરાળની દાઝ ન લાગે પછી દરદીને ખુરશીપર બેસાડવો, અને તેની આસપાસ ચોક્કાળ કે કામળી લપેટવી. તપેલી ઉપરનું ઢાંકણ ખસેડી લેવં. એટલે

દરદીને બાફ લાગવાનું શરૂ થશે. દરદીનું માથું પણ ઢાંકવાની આપણામાં રીત છે પણ તેમ કરવાની જરૂર નથી. શરીરમાં ગરમી આવે છે તે માથા સુધી ચડે છે ને મોંપર મોતીયાં બાજે છે. દરદી ઉઠી ન શકે એવી સ્થિતિમાં હોય તો તેને નેતરના કોચપર કે લોખંડના ખાટલાપર સુવાડીને બાફ આપી શકાય. તેમ કરવું હોય ત્યારે પણ કામળીઓ એવી રીતે રાખવી કે તાપ અને વરાળ બહાર ન નીકળી જાય. વરાળ આપતાં દરદી ઢાંકે નહિ અથવા કામળી વગેરે સળગી ન ઉઠે, એ બરોબર સંભાળવાની જરૂર છે. વળી બહુ નાનુક તખી-યતનો દરદી હોય તેને વરાળ દેતાં બહુ અચકાવું. વરાળમાં જેમ ફાયદા છે તેમ ગેરફાયદા પણ રહેલા છે, વરાળ લીધા પછી માણસ હંમેશાં નબળો પડે છે. એ નબળાઈ લાંબી ચાલતી નથી, પણ જો હંમેશાં વરાળ લેવાની ટેવ પડે તો માણસ જરૂર નીચોવાઈ જાય; તેથી વરાળનો ઉપયોગ ઘણી સાવચેતી પૂર્વક કરવાનો છે. વરાળ શરીરના અમુક ભાગને પણ આપી શકાય છે. જેમ કે માથું દુખતું હોય તો આખા શરીરને આપવાની જરૂર નથી. સાંકડી ડોકવાળી માટલીમાં કે કીટલીમાં પાણી ઉકાળી તેની ઉપર માત્ર માથું ધરવું ને માથે લુગડું અધું ઢાંકવું એટલે નસકોરાંવાટે માથામાં વરાળ ચડશે. નાક બંધાઈ ગયું હોય તો આ પ્રમાણે વરાળ લેવાથી તુરત છુટે છે. સોને અમુક ભાગમાંજ અઢ્યેા હોય તો તેને ઉતારવા સારૂ તેટલોજ ભાગ વરાળમાં રાખવો.

ગરમ પાણી અને વરાળના ફાયદા ઘણા માણસ સાધારણ રીતે સમજે છે, પણ ઠંડા પાણીના ફાયદા સમજનાર ઘણા થોડા જોવામાં આવે છે. છતાં ઠંડા પાણીમાં જે અસર રહેલી છે તે ગરમ પાણીમાં નથી. એમ કહી શકાય કે ઘણે ભાગે

ઠંડા પાણીની અસર આપણને તાકાદ આપનારી છે. નળનામાં નળના માણસની ઉપર આપણે ઠંડા પાણીના ઉપચાર કરી શકીએ છીએ. ગરમ તાવને સાફ, શીતળાને સાફ, ગ્રીળસ વગેરે ચામડીના વ્યાધિઓને સાફ ઠંડા પાણીમાં બોબેલી ચાદર લપેટવાનો ઉપચાર અકસીર છે. તેની અસર લગભગ ચમત્કારિક છે, અને ગમે તે માણસ તેની અજમાએશ કંઈ પણ જોખમ વિના કરી શકે છે. માણસને તમરી આવી હોય, સન્નિપાત થયો હોય તે વેળા બરફના પાણીમાં બોબેલું લુગડું માથાપર મૂકવાથી દરદીને શાંતિ મળે છે. દસ્ત ન આવતો હોય તેવા માણસને પેટે બરફના પાણીમાં ભીંજવેલો પાટો મૂક્યો હોય તો દસ્ત આવવાનો સંભવ છે. જેને વીર્ય પાત થતો હોય તે માણસ પેડુપર હુમેશાં ઠંડા પાણીના પાટા બાંધી સૂવે તો ઘણી વેળા ફાયદો થાય છે. હરકોઈ જગ્યાએ લોહી પડતું હોય ત્યાં બરફના પાણીના પોતાં મૂકવાથી લોહી બંધ થશે. નસકોરી પુટતી હોય તેને માથાપર ખૂબ ઠંડું પાણી ઝપાટાબંધ છાંટવાથી તુરત ફાયદો થાય છે. નાકનો વ્યાધિ હોય, જેને સજોખમ થયું હોય, જેને માથાનો કઠો હોય તે માણસ જો હુમેશાં બે વખત નાકેથી પાણી ચઢાવે તો તેને ઘણોજ ફાયદો થશે. એક નસકોરું બંધ કરી બીજે નસકોરેથી પાણી ચઢાવી શકાય, ને પછી બંધ કરેલ નસકોરેથી કહાડી શકાય. વળી બન્ને નસકોરેથી પાણી ચઢાવી ગળેથી પણ કહાડી શકાય. નાક બીજી રીતે સાફ હોય તો નાકેથી ચઢાવેલું પાણી પેટમાં જાય તેથી જસએ ડર ખાવા જેવું નથી. નાકમાં પાણી ચઢાવી તેને સાફ રાખવાની ટેવ ઘણી સરસ છે. જેને પાણી ચઢાવવાની કળ ન આવડે, તે નાકની પીચકારી મેળવી પાણી ચઢાવી શકે છે, પણ બે ચાર વખત પ્રયત્ન કરવાંથી પાણી ચઢાવવાની કળ તુરત આવડી

જશે. આ બાણી લેવું એ દરેક માણસને જરૂરનું છે, કેમકે માથાના વ્યાધિ આવા સહેલા ઉપાયથી ઘણી વેળા તુરત બંધ થઈ શકે છે. નાકેથી ખરાબ વાસ આવતી હોય તોપણ આ ઇલાજ કામનો છે. કેટલાકને નાકેથી છોડાં પડે છે, તેને સાડ નાકેથી પાણી ચઢાવવાની ક્રિયા એ રામબાણ છે.

ઘણા માણસો પાણી પુઠેથી લેતાં અચકાય છે, તેથી શરીર નબળું પડી જાય એમ પણ કેટલાક કહે છે, પણ આ તદ્દન વહેમ છે. તુરત દસ્ત લાવવાને સાડ પુઠેથી પાણીની પીચકારી લેવા જેવો ખીન્ને એકે ઇલાજ નથી. ઘણાં દરદોને સાડ જ્યારે ખીન્ન ઇલાજ કામ કરતા નથી ત્યારે આ ઇલાજ કામ કરે છે. આ ઇલાજથી મળ તદ્દન સાફ થઈ જાય છે. ને શરીરમાં નવું ઝેર જામતું નથી. જેને બાદી હોય, વા હોય, હોજરીના બિગાડથી થએલું કંઈ પણ દરદ હોય તેણે પુઠેથી બે રતલ પાણીની પીચકારી લઈ લેવી, એટલે તુરત પારખું થઈ રહેશે. આ વિષય ઉપર એક માણસે પુસ્તક લખેલું છે. પોતે ઘણા એસડો કરવા છતાં બદલુજમીમાંથી મુક્ત થતોજ ન હતો, શરીર નંબાઈ ગયું હતું ને પીળો થઈ ગયો હતો; પીચકારી શડ કર્યા પછી તેની ભૂખ ઉઘડી ને થોડી મુદતમાં તેની તખીયત ઘણીજ સરસ થઈ. કમળા જેવું દરદ પીચકારીથી તુરત નાબુદ કરી શકાય છે. વધુ વખત પીચકારી લેવી પડે તો ઠંડા પાણીથી લેવી એ ઠીક છે. ગરમ પાણીની પીચકારી વારંવાર લેવાથી નબળાઈ આવવાનો સંભવ રહે છે. પણ એ દોષ પીચકારીનો નથી.

ઘણા અખતરાઓ કરી કુચુની કરીને જર્મને શોધ્યું છે કે દરદોને સાડ પાણીના અમુક પ્રકારના ઉપચાર એ સરસમાં સરસ ઇલાજ છે. આ બાબતનાં તેનાં પુસ્તકનો ઘણી

ભાષામાં તરબુસો થયો છે. હિંદુસ્તાનમાં પણ તેના તરબુસો થયા છે. તેની માન્યતા એવી છે કે બધાં દરદોનું મૂળ હોજરી છે. હોજરીની અંદર તાવ હોય તો બહારના ભાગમાં ગુમડાં, વા કે ખીજી રીતે દરદો પુટી નીકળે છે; અથવા તાવ બહાર નીકળી આપું શરીર તપાવે છે. કુચુનીની પહેલાં લખનારાઓએ પાણીના ઉપચારો વિષે ઘણું લખ્યું છે, ‘પાણીના ઉપચારો’ એ નામનું એક ઘણું જીનું પુસ્તક છે; પણ કુચુનીના પહેલાંના કોઈએ પણ દરદની એકતા ઉપર એટલું વજન મુક્યું નથી; કોઈએ બધા દરદની મૂળ ઉત્પત્તિ હોજરીવાટે છે એમ બતાવ્યું નથી. કુચુનીની માન્યતા સર્વાંશે સાચી છે એમ માની લેવાની આપણને જરૂર નથી, તે વિષે વિચારમાં પડવાનું છે નથી; પણ એટલું તો ચોક્કસ જણાય છે કે ઘણાં દરદોને વિષે કુચુનીના વિચારને ઉપચાર લાગુ પડે છે. આવો અનુભવ હજારો માણસોને થયો છે. ડરબનના મહુમ માજી-સ્ટ્રેટ મી ટીટનને ધનુર્વા થયો હતો, તે અપંગ બન્યા હતા, તેણે ઘણા દાકતરોના ઇલાજો કરેલા; પણ તેમાં નિષ્ફળ ગયા પછી તેને કોઈએ કુચુનીને ત્યાં જવા સૂચવ્યું. ત્યાં જઈ સાત થઈ આવીને તે ઘણાં વર્ષ ડરબનમાં રહ્યા હતા. તે હમેશાં ઘણા માણસોને કુચુનીના ઉપચારો અજમાવવાની સલાહ આપતા. કુચુનીના ઉપચાર કરનારી સંસ્થા પણ નાતાલમાં છે. તે સ્વીટ વાટર્સ કરીને સ્ટેશન છે ત્યાં છે. આ તો તેના ફેલાવાનો એક જ દાખલો છે, પણ આવા દાખલા ઘણા જોવામાં આવે છે.

કુચુની લખે છે કે, હોજરીનો તાવ હોજરીને ઠંડક આપવાથી મટે છે, અને તેટલા સાફ તેણે એમ બતાવ્યું છે કે હોજરીને તથા હોજરીની આસપાસના ભાગને ઠંડક મળે

તેવા સારી રીતે ઠંડા પાણીના બાથ લેવા. તેવા બાથ સગવડતાથી લેવાય તેને સાડૂ તેણે ખાસ ટીનના બાથ બનાવ્યા છે. પણ આપણે તેના વિના ચલાવી શકીએ તેમ છીએ. છત્રીસ ઈંચિના કે તેથી નાના-મોટા, પુરૂષ કે સ્ત્રીના કદના પ્રમાણમાં પતરાંનાં ટબ-લાંબગોળ વાસણો આવે છે તે કુચુની બાથ લેવાને સાડૂ બસ છે. તેવાં ઢબને પોણે ભાગે ઠંડા પાણીથી ભરવાં, ને પછી તેમાં દરદીને એવી રીતે બેસાડવો કે તેના પગ બહાર એક પાટલી ઉપર રહે ને ધડ પાણીની બહાર રહે. ડુંટીથી સાથળ સુધીનો ભાગજ પાણીમાં રહે. દરદીએ પાણીમાં તદન નમ્મદશામાં બેસવું જોઈએ. ઠંડક લાગે તો પગે કામળીઢાંકવી ને ધડ ઉપર કામળીઢાંકવી. ખમીસ કે કબજે પહેરી શકે છે ને તે પાણીની બહાર રાખી શકાય છે. આ બાથ અજવાળું, હવા ને તડકો આવી શકે ને લેતી વખતે આવે એવી કોટડીમાં લેવો જોઈએ. દરદી ટબમાં બેઠા પછી પોતે પેડુ ઉપર પાણીની અંદર એક નાના ખડબચડા રૂમાલવતી હળવેથી ઘસે અથવા ખીજા પાસે ઘસાવે. આ પ્રમાણે તે બાથ પાંચ મિનિટથી ત્રીસ મિનિટ લગી કે વધારેવાર સુધી લઈ શકે છે. તે બાથથી કેટલીક વેળા તાત્કાલિક અસર થાય છે. દરદીને બાદી હોય તો એકદમ વા સરવા લાગે છે, અથવા ઓડકાર આવે છે. જો તાવ હોય તો શીશીમાંનો પારો પાંચ મિનિટ બાથ લીધા પછી એક બે ડીઝી કે વધારે જરૂર ઉતરશે. તેથી દસ્ત સાડૂ આવશે. થાકેલા માણસનો થાક ઉતરશે. જેને મુદ્દલ ઉંઘ ન આવતી હોય તેનું મગજ શાંત પડશે ને ઉંઘ આવશે. જેને બહુ ઉંઘ હશે તે જાગ્રત થશે ને તેનામાં ચેતન આવશે. આમ ઉપરથી જણાતાં પરસ્પર વિરોધી પરિણામો આવી શકે છે. આનું કારણ ઉપર આવી ગયું. બહુ આળસ અથવા બહુ જાગ્રતિ એ એકજ કારણનાં જૂદાં

પરિણામો છે-તેમાં વિરોધ માત્ર દેખીતો છે. અતિસાર-હાથ-ધોણું, અને બંધકોશ-પાયખાનું ન આવવું કે ઓછું આવવું, એ બંને અપચાનાં પરિણામ છે. કેટલાકને કબજીયત થશે તો કેટલાકને હાથધોણું થશે. બંનેની ઉપર બાથની ઘણીજ સરસ અસર થાય છે. ઘણા જુના હરસ તે આવા બાથથી, ને તેની સાથે ઓરાક વગેરેના ઉપચારથી બંધ થઈ શકે છે. મોળ આવતી હોય તે માણસ આ બાથ શરૂ કરશે તો તુરત ઘણું ભાગે મોળ બંધ થશે. નળગા માણસો આ બાથ લેવાથી તાકોદવાન થાય છે. ઘણાઓને સંધિવા આ બાથથી મટેલો છે. રક્તસ્ત્રાવને સાફ આ બાથ સરસ છે, તેમજ લોહી બિગાડમાં પણ તે ઉપયોગી છે. માથું દુઃખતું હોય તે માણસ આ બાથ લેશે તો તેને દુઃખાવો તુરત હળવો પડશે. કુચુની પોતે તો આ બાથને કેનસર જેવા ભયંકર રોગમાં પણ અમૂલ્ય ગણે છે. હુમેલવાળી ચોરત આ બાથ લે તો તેને બાળકની ઉત્પત્તિ વેળા થોડું દુઃખ વેઠવું પડશે. આ બાથ બાળક, જીવાન, ખુદ્દા, સ્ત્રી, પુરૂષ, બધાં લઈ શકે છે.

આ ઉપરાંત બાથ લેવાની બીજી ચુકિત છે. એ કેટલાંક દરદોને સાફ અકસીર ઇલાજ છે. તે 'વેટ શીટ પેક' કહેવાય છે. તેનો તરજીમો ભીંજવેલા ઓછાડતું બંધન એમ થાય. લેવાની આ રીત છે. માણસ ચતો સૂઈ શકે એટલું લાંબું તેબાથ એક ટેબલ કે પાટ બને ત્યાં સુધી ખુલ્લી હવામાં ગોઠવવી. તેની ઉપર ચાર અથવા તો હવાના પ્રમાણમાં વધારે-ઓછી કામળો લટકતી પાથરવી. તેની ઉપર જડા બે મોટા સાફ ઓછાડ ઠંડા પાણીમાં બરોબર ભીંજવી નિતારીને પાથરવા. માથા તરફ એક તકીઓ કામળ નીચે મૂકવો. હવે દરદીને નગ્ન કરવો. કેડે બેઠું માંનો રમાલ કે કંકડો વીંટવો હોય

તો વીંટી શકે છે. ઉપર મુજબ તૈયાર કરેલી આદરની વચ્ચે તેને ચતો, સૂવાડવો. બન્ને હાથ બાજુએ રાખવા ને બન્ને મેરથી કામળ તથા આદર તેના શરીર ઉપર એક પછી એક લપેટી લેવાં. પગ તરફનો ભાગ પગ ઉપર બરોબર લપેટવો. તડકો હોય તો દરદીના મોંને માથામાં ભીંજવેલો રૂમાલ લપેટવો નાક હંમેશાં છુટું રાખવું. દરદીને એક પળવાર ચમકી લાગશે, પછી બહુ આરામ લાગશે ને શરીરને સારી લાગે તેવી ગરમી થશે. આવી સ્થિતિમાં દરદી પાંચ મિનિટથી એક કલાક સુધી કે વધારે વાર રહી શકે છે. છેવટે તેને ગરમી એટલી થાય છે કે પસીનો છુટે છે. ઘણી વેળા દરદી આવી સ્થિતિમાં સૂઈ જાય છે. દરદી ભીની આદરમાંથી નીકળે એટલે તેને ઠંડા પાણીથી નવરાવવાની જરૂર છે. આમડીનાં અનેક દરદો ઉપર આ ભારે ઇલાજ છે. ખુજલી, દાદર, અળાઈ, અછબડા, શીતળા, સાધારણ ગુમડાં, તાવ વગેરે દરદોમાં આ આદરબંધન ઘણું ગુણુ કરે છે. શીતળા ગમે તેવા ભયંકર હોય તો પણ આ ઉપચારથી ઘણું ભાગે નાબૂદ થઈ શકે છે. સીળસ થયું હોય તો એક કે બે વખત આવા બાથ લેવાથી મટી જાય છે. આ બાથ લેતાં-લેવડાવવાનું દરેક જણુ ઘણી સહેલાઈથી શીખી શકે છે. અને બધા જાતિ અનુભવે તેની કિંમત આંકી શકશે. આ બાથમાં આદરમાં બધો આમડીનો મેલ ભરાઈ આવે છે, એટલે એક વખતે વપરાએલી આદરને ઉકળતા પાણીમાં ખૂબ ધોયા વગર તેજ દરદીને સાડું કે બીજાને સાડું કદી ન વાપરવી જોઈએ.

છેવટમાં ઉપરના પાણીના ઉપચારો વિષે એટલું યાદ રાખવાની જરૂર છે કે તે બાથ એકલા અપાતા હોય ને ખોરાક કસરત વગેરેની સંભાળ ન રાખી હોય તો તેનો પૂરો કે

ખીલકુલ ગુણ માલમ પડે નહિ. સંધિવાવાળો માણસ કુચુની ખાથ અથવા ગ્રાહરખંધન લે પણ ખોરાક ન ખાવાનો ખાય, ખુલ્લી હુવા ન લે અને ગંદકીમાં પડ્યો રહે, શરીરને કસરત ન આપે તો એકલા બાથથી આરામ મેળવનાર નથી. તંદુરસ્તીના ખીલ બધા નિયમો પાળવાની સાથેજ પાણીના ઉપચાર મદદગાર થઈ શકે છે. જો ખીલ નિયમો પળાતા હોય તો પાણીના ઉપચારથી દરદી અપાટાભેર સાબો થાય છે; એમાં જરાએ શંકા નથી.



પ્રકરણ ૩ બું.

માટીના ઉપચાર



પણે પાણીના ઉપચાર વિષે થોડુંક જાણ્યું. એ પાણીના ઉપચાર કરતાં પણ માટીના ઉપચાર કેટલીક બાબતમાં વધારે ચમત્કારિક જોવામાં આવ્યા છે. આપણા શરીરનો મોટો ભાગ માટીનો બનેલો છે, એટલે માટીની અસર આપણા ઉપર થાય એ નવાઈની વાત નથી. માટીને બધા લોકો પવિત્ર માને છે. દુર્ગંધ મટાડવાને સાફ માટીનો લેપ જમીન ઉપર કરીએ છીએ, સડેલાં ઉપર માટી ઢાંકીએ છીએ, હાથ ખરડાયેલા હોય તો માટીથી ઘોઈ પવિત્ર કરીએ છીએ, ગુહ્ય ભાગોમાં પણ માટી ચોળીને પવિત્ર થવાય છે. જોગી લોકો શરીરે માટીનો લેપ કરે છે. આ મુલકના દેશી લોકો ગુમડાંઓ ઉપર માટીનો ઉપયોગ કરે છે. પાણીને સાફ કરવા સાફ આપણે તેને રેતીમાંથી કે માટીમાંથી ગાળીએ છીએ. છેવટમાં મુડાં પણ માટીમાં દાટવાથી હવામાં બગાડ કરી શકતાં નથી. આવો માટીનો દેખીતો મહિમા છે, એમ આપણે જોઈએ છીએ. એ ઉપરથી આપણે સાધારણ અનુમાન કરી શકીએ કે માટીમાં કેટલાક આસ અને ઉત્તમ ગુણો હોવાનો સંભવ છે.

કુચુનીએ જેમ પાણી ઉપર ઘણા વિચાર કરી કેટલુંક બહુ ઉપયોગી લખાણ કર્યું છે તેમ જુસ્ટ નામના એક

જર્મને માટી ઉપર લખ્યું છે. તે એટલે સુધી વિચાર બતાવે છે, કે માટીના ઉપચારથી અસાધ્ય રોગો મટી શકે છે. તે એમ કહે છે કે એક વેળા તેની નજીકના ગામમાં કોઈ માણસને સાપ કરડ્યો. તે માણસને ઘણાંએ તો મુએલો માન્યો; પણ એ ગામના કોઈએ જુસ્તની સલાહ લેવાનું કહ્યું; અને તેમ કરવામાં આવ્યું. જુસ્તે તે માણસને માટીમાં દાટ્યો ને થોડીવારમાં તે માણસને શુદ્ધિ આવી. આ બનાવ ન બનવા જેવો નથી. જુસ્તને ખોટું લખવાનું કારણ નથી. માટીમાં દાટવાથી ઘણી ગરમી છુટે એ તો દેખીતું છે. માટીમાં રહેલા પણ અદૃશ્ય જંતુઓએ શરીર ઉપર શું કાર્ય કર્યું તે આપણને બતાવવાનું સાધન નથી. પણ માટીમાં ઝેર વગેરે ચૂસી લેવાની શક્તિ છે એમ તો જણાય છે. છતાં જુસ્તે લખ્યું એ ઉપરથી બધા સાપના કરડ્યા માટીથી ઉઠી શકે એમ કહેવાનો હેતુ નથી; પણ એવે સમયે માટીનો ઉપચાર કરવો એ જરૂરનું છે. ભમરી અને વીંછી વગેરેના ડંખને સાફ માટીનો ઉપયોગ કરવાની વાત વધારે માન્ય ગણાશે. આવા ડંખ ઉપર તો મેં પોતે પણ અજમાએશ કરેલી છે, ને તેથી તુરત આરામ થયેલો જણાયો છે. આવે સમયે માટીને ઠંડા પાણીમાં પલાળી તેની કઠણ લોપરી મૂકવામાં આવે છે; તે પછી પાટો ખાંધી લેવાય છે.

નીચેના દાખલા વિષે મને જાતી અનુભવ છે. મરડો થયેલાને પેડુએ માટીની લોપરી ખાંધવાથી બે ત્રણ દિવસમાં મરડો નાબૂદ થયેલો છે. માથાના દુખાવામાં માટીની લોપરી માથે મૂકવાથી તાત્કાલિક આરામ થયો છે. આંખનો કઠો હોય છે ત્યારે આંખ ઉપરજ માટીની લોપરી મૂકવાથી કઠો મટે છે. જો ઘા વાગ્યો હોય ને સોજે ચઢે અથવા ન ચઢે

પણ માટીની લોપરીથી દુખાવો અને સોજે હોય તો સોજે મટે છે. ઘણાં વર્ષ હું પોતે ફ્રેટસોલ્ટ વગેરે લેતો ત્યારેજ સોજે રહી શકતો. ૧૯૦૪ ની સાલમાં માટીની અકસીરતાની મને ખબર પડી ત્યારથી ફ્રેટસોલ્ટ વગેરે ગયું—તે કોઈ દિવસ લેવું પડ્યું નથી. જેને બંધકોશ રહે છે તેને સાડ પેડુ ઉપર માટીની લોપરી ભારે અસર કરતી જોવામાં આવે છે. પેટમાં દુખાવો હોય તે માટી બાંધવાથી નરમ પડે છે. અતિ-સાર હોય તો તે પણ માટીના બંધાણથી મટે છે. સખત તાવ-વાળાને પેડુએ ને માથે માટી બાંધવાથી તેનો તાવ એક બે કલાકમાંજ ઓછો થશે. ગુમડાં, ખસ, દાદર વગેરે ઉપર માટીની લોપરી ઘણી વેળા બહુ સારી અસર કરે છે. ગુમડામાંથી રસી ઝરે તે પછી માટી ઓછી ઉપયોગી હોય એમ જોવામાં આવે છે. દાઝેલા માણસને તુરત માટીની લોપરી લગાડવાથી તેની બળતરા બંધ થાય છે, ને તેને સોજે ચઢતો નથી. હરસ થયેલાને માટીનું બંધાણ ફાયદો કરે છે. હીમ પડવાથી ઘણી વેળા હાથ-પગ લાલચોળ થઈ સૂજી આવે છે. તેની ઉપર માટીની લોપરી અસર કર્યા વિના રહેતીજ નથી. ખરજવા ઉપર માટી ગુણકારી જોવામાં આવી છે. દુઃખતા સાંધા ઉપર માટી લગાડવાથી તુરત ફાયદો આવે છે.

આમ માટીના ઘણા પ્રયોગો અજમાવતાં મને જણાયું છે કે માટી એ ઘરગથ્થુ ઉપચાર તરીકે અમૂલ્ય વસ્તુ છે.

બધી માટી સરખા ગુણવાળી જોવામાં આવતી નથી. રાતી માટી વધારે અસરકારક માલમ પડી છે. માટી હંમેશાં ચોખ્ખી જગ્યાએથી ખોદી કહાડવી જોઈએ. જો માટીમાં ઘણા વગેરેનો ભેગ હોય તો નહિ વાપરવી જોઈએ. તે બહુ ચીકણી

પણ ન હોવી જોઈએ. થોડી રેતાળ ને થોડી ચીકણી માટી સરસ ગણાય. તેમાં ખડ, મૂળીયાં વગેરે ન હોવાં જોઈએ. માટીને ઝીણી ચાળણીમાં ચાળી લેવી એ કેટલીક વખત ઉપયોગી છે. માટીને હંમેશાં ઠંડા પાણીમાં ભીંજવવી જોઈએ. આટો ખાંધીએ ને તે કઠણ રહે છે તેટલી માટી પણ કઠણ હોવી જોઈએ. ઘણે ભાગે તો તેને સાફ આર વિનાના ઝીણા કપડામાં ખાંધી તેનો ઉપયોગ લોપરીની માફક જરૂર જણાતી જગ્યાએ કરવો. માટી શરીર ઉપર સૂકાઈ જવા આવે તે પહેલાં લઈ લેવી. સાધારણ રીતે જેથી ત્રણ કલાક સુધી એક લોપરી ચાલે છે. વપરાયેલી માટી ફરીથી નહિ વાપરવી જોઈએ. વપરાયેલું કપડું જો તેમાં ખડ વગેરે ન હોય તો ધોઈને પાણી વાપરવામાં ખાધ નથી. પેડુ ઉપર માટી મૂકી હોય ત્યારે લોપરી ઉપર એક ગરમ કપડું મૂકવું ને પછી તેની ઉપર પાટો ખાંધવો. દરેક માણસ એક ડબ્બામાં માટી ભરીને રાખી મૂકે તો જ્યારે તેનો ઉપયોગ કરવો હોય ત્યારે થઈ શકે ને ગણીને વખતે શોધવા ન જવું પડે. વીંછીના ડાંળ વગેરે ઉપર માટી જેમ તુરત મૂકવામાં આવે તેમ વધારે ફાયદો કરે છે.



પ્રકરણ ૪ થું.

તાવ અને તેના ઇલાજો.



મુ

જ્ય ઉપચારો વિષે થોડું આપણે જાણી ગયા એટલે હવે કેટલાંક દરદો વિષે થોડો વિચાર કરી શકીએ તેમ છીએ, અને તે સંબંધે ખીજા ઉપચારો કે જેને સાડ જુદાં પ્રકરણો લખવાની જરૂર નહિ જણાય તેનો પણ

ખ્યાલ આવી જશે.

તાવ શબ્દ શરીરની દરેક ધગશને સાડ આપણે વાપરીએ છીએ, પણ અંગ્રેજી તખીઓએ તેના ઘણા વિભાગો પાડી ભારે પુસ્તકો લખી મોટું પેલાણ કર્યું છે. આપણા લૌકિક હિસાબ પ્રમાણે ને આ પ્રકરણોમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ઘણે ભાગે બધા તાવમાં એકજ ઇલાજ કામ કરી શકે છે. સાદા તાવથી ગાંઠીયા તાવ (ખુબોનીક પ્લેગ) સુધી એકજ ઇલાજનો મને અનુભવ થયો છે, ને તેમાં પરિણામ ઠીક આવ્યાં ગણું છું. ૧૯૦૪ ની સાલમાં આફ્રિકામાં મહા મરકી આપણા લોકોમાં ફાટી નીકળેલી. તેમાં ત્રેવીસ માણસ ઘવાએલા. એવીસ કલાકમાં એકવીસ મુઆ. જે મરકીની ઇસ્પિતાલે પહોંચવા પામ્યા. તે એમાંથી એકજ છેવટ લગી જીવ્યો ને તે એકનેજ માટીની પોટીસનો ઇલાજ કરી શકાયો હતો. આ ઉપરથી એમ નથી કહી શકાતું કે તે દરદીને માટીએજ અસર કરી; પણ એટલું તો કહેવાય છે કે તે માટીથી તેને

ગેરકાયદો નહિ થએલો. દરદીઓને ફેફસાંનો વરમ થઈ તાવ આવેલો. સ્થિતિ ખેલાન હતી. તેમાં એકની છાતી ઉપર માટીની પોટીસ મૂકવામાં આવી હતી, તેને લોહીના ઝળખા પડતા હતા. ઇસ્પિતાલમાં લઈ ગયા પછી દાકતરના કહેવા ઉપરથી મેં જાણ્યું કે તેને ઘણાજ થોડો ખોરાક પ્રથમ આપવામાં આવતો હતો ને તે પણ માત્ર દૂધનો.

તાવની ઉત્પત્તિ ઘણે ભાગે હંમેશાં હોજરીની ખરાબીમાં હોય છે; એટલે પ્રથમ ઉપાય તદ્દન ઉપવાસ કરવાનો હોવો જોઈએ. નળખા માણસ અથવા તાવવાળા માણસ ન ખાય તો વધારે નળખા થાય એ તદ્દન વહેમ છે. જેટલો ખોરાક પચી તેનું લોહી થઈ શકે તેટલોજ કામનો છે, ને ખાકીનો પેટમાં સીસાની જેમ રહે છે, એ આપણે આગલાં પ્રકરણોમાં જાણી ગયા. તાવવાળા માણસની હોજરી ઘણીજ મંદ ચાલે છે. તેની જીભ કાળી કે સફેદીવાળી રહે છે. હોઠ સૂકાએલાં રહે છે. આવી સ્થિતિમાં એ માણસ શું પચાવી શકે ? તેને ખાવાનું આપીએ તો જરૂર તેનો તાવ વધે. ખાવાનું તદ્દન બંધ કરવાથી હોજરીને પોતાનું કામ કરવાની તક મળે છે. માટે આમ ઉપવાસ એક કે વધારે દિવસનો કરાવવો. દરમિયાન તે પછીથી પણ દરદીને ક્યુની ખાથ દેવા. ઓછામાં ઓછા એ તો હંમેશાં લેવાજ જોઈએ. ખાથ ન લેવાતા હોય તે વખતે પેટુ ઉપર માટીનું બંધાણ કરવું. માથું દુખે કે બહુ ગરમ હોય તો માથા ઉપર પણ માટીનો પાટો મૂકવો. દરદીને ઠંડકેલો, પણ જેમ અને તેમ ખુલ્લી હવામાં રાખવો ને ખાવાનું શરૂ કરવાનો વખત આવે ત્યારે તેને ગરમ કે ઠંડું નારંગીનું પાણી આપવું. નારંગીને દાખી તેનો રસ કહાડી ગળી લેવો ને તેમાં જેટલું જોઈએ તેટલું ઉકળતું કે ઠંડું પાણી નાખવું.

ખને ત્યાં લગી તેમાં સાકર ન નાખવી. આ નારંગીના પાણીની અસર બહુ સરસ થશે. જો દરદીના દાંત ન અંખાઈ જતા હોય ને લઈ શકે તો ઉપર પ્રમાણે બનાવેલું લીંબુનું પાણી આપવું. પછી બીજું ટકે તે એક કે અર્ધું કેળું ખૂબ છુંદેલું લઈ શકે છે. કેળાને છુંદીને તેમાં એક ચમચી ઓલીવ ઓઇલ ને અર્ધી ચમચી કે એક ચમચી લીંબુનો રસ નાખવો. ત્રણેને સારી પેઠે મેળવી દરદીને આપવાં. તરસ લાગે તો ઉકાળીને ઠારેલું પાણી અથવા લીંબુનું પાણી પીવા આપવું. વગર ઉકાળેલું પાણી કદી ન આપવું. ઠંડું પાણી આપવું તે પણ ઉકાળીને ઠારેલું હોવું જોઈએ. સાફ પાણી મેળવવાનો ઇલાજ આગલાં પ્રકરણોમાં બતાવ્યો છે તે જોઈ લેવો. દરદીને કપડાં બહુ ઓછાં પહેરાવવાં ને તે હંમેશા બદલવાં જોઈએ. ઓઢેલું સારી પેઠે હોય એટલે કપડાં બહુ પહેરવાની જરૂર રહેતી નથી. આવી જાતના ઉપચારથી જેને ટાઇફોઇડ ફીવર કહે છે, એવા સખ્ત તાવવાળા માણસો તદ્દન સાજા થયા છે. એટલુંજ નહિ પણ તેઓ ઘણી સરસ તાંદુરસ્તી હાલ ભોગવે છે. કિવનિન વગેરે દવા લેનારા માણસો સાજા થએલા દેખાય છે, છતાં બીજા દરદોથી પીડાય છે. મુખ્યત્વે કરીને મેલેરીયા ફીવરવાળા દરદીઓ કિવનિનથી સાજા થતા મનાય છે, પણ તેઓને મેલેરીયા તદ્દન ભાગ્યેજ છોડે છે; પણ ઉપર પ્રમાણે કુદરતી ઇલાજ લેનાર મેલેરીયાના દરદીઓને પણ તદ્દન સાજા થએલા મેં જોયા છે.

તાવની વખતે દૂધ ઉપર ઘણા બહુ આધાર રાખે છે, પણ મારો અનુભવ એમ સૂચવે છે કે તાવની શરૂઆતમાં દૂધ દેવું એ નુકસાન કરનારું છે. તે પચાવવું પણ ભારે થઈ પડે છે. દૂધ આપવુંજ ઘટે તો ઘઉંની કોફીની સાથે કે થોડા

ચોખાના લોટની સાથે પાણી નાખી પકવી આપવું, એ સલાહ-
કારક જણાય છે; પણ હઠીલા કે સખત તાવમાં તો તેવી
રીતે પણ દૂધ ન આપી શકાય. તેવે વખતે લીંબુનું પાણી,
એ ચમત્કારીક વસ્તુ અનુભવી છે, અને જ્યારે દરદીની છલ
સાફ હોય ત્યારે તેને કેળાના ખોરાકથી શરૂઆત કરવી
જોઈએ. દરદીને દસ્ત ન આવે તો રેચ આપવાને બદલે થોડો
ટંકણખાર નાખી ગરમ પાણીની પીચકારી દેવાથી પેટ સાફ
થશે, અને તે પછી ઓલીવ ઓઈલવાળો ખોરાક પેટ
સાફ લાવશે.



પ્રકરણ પ મું.

કબજિયત-સંગ્રહણી-મરડો-હરસ.



પ્રકરણમાં ચાર દરદ સાથે આખ્યાં છે એ તો સાધારણ રીતે તાજુખી ભરેલું જ ગણાશે, છતાં એ ચારે દરદને અરસપરસ નીકટ સંબંધ છે, અને દવા વિનાના આપણા ઈલાજ ચારેને સાડ લગભગ એક જ છે. ત્યારે હોજરી ઉપર ઘણા ભાર આવી પડે છે ત્યારે કેટલાકને તેના શરીરના બંધારણ પ્રમાણે કબજિયત થાય છે, એટલે દસ્ત નિયમસર કે બરોબર આવતો નથી, આવે છે ત્યારે કરાંજવું પડે છે. આમ લાંબો વખત આવે તો લોહી પડે છે. તેમાંથી કોઈ વેળા આમણુ છટકે છે, અને કોઈ વેળા હરસ થઈ આવે છે; વળી કોઈને એકદમ દસ્ત થઈ આવે છે. જો દસ્ત ઘણા થાય ને હંમેશાં વારંવાર ને થોડા થયા કરે તો તે સંગ્રહણી કહેવાય છે. કોઈને મરડો થાય છે ત્યારે જળસ પડે છે, ને પેટમાં દુખાવો રહે છે.

દરેક દરદવાળા દરદીને ભૂખ ઓછી જ લાગે છે, શરીર ટીકકું પડે છે, તાકાદ બંધ છે, ને શ્વાસમાં બદબો રહે છે; જીભ બગડેલી હોય છે. કેટલાકને માથું દુખે છે ને કેટલાકને ખીન્ન દરદો પણ ઉપડે છે. કબજિયત એ એવું સાધારણ દરદ છે કે તેને સાડ સેંકડો દવાઓ ને ફાકીઓ બન્યાં છે. મધર્સ સીગલ શિરપ, ફ્રેટસોલ્ટ વગેરે દવાતું મુખ્ય કામજ કબજિયત મટાડવાનું છે, અને કબજિયત મટતી લાગવાથી હૃન્નરો

માણસો આવી દવાની પાછળ હિરાન થાય છે. સાધારણ હુકીમ કે દાકતર તુરતજ કહેશે કે કળજીવત વગેરે દરદોનું મૂળ બદલુજમી છે. અને તેઓ એમ પણ કહેશે કે બદલુજમીનાં કારણ દૂર કરવામાં આવે તો દરદ જાય. તેઓમાં જે પ્રમાણિક છે તે ચોખ્ખું કહે છે કે અમારાં દરદી પોતાની કુટેવો છોડવા માગતા નથી ને દરદ મટાડવા માગે છે તેથી અમારે ફાકીઓ, ચૂર્ણો ને કવાથો આપવા પડે છે. હાલની જાહેરખબરોમાં તો એમ પણ કહેવામાં આવે છે કે અમારી દવા ખાનારને ખોરાકમાં કે પોતાની કંઈ આદતોમાં ફેરફાર કરવાની જરૂર પડશે નહિ; તેઓ માત્ર દવા લેવાથીજ સાજા થઈ જશે! આ પ્રકરણો વાંચનારને તો સમજ પડી હશે કે ઉપર પ્રમાણની જાહેરખબર દગાખોરજ છે. જુલાળ વગેરેની અસર હંમેશાં માઠી છે. હલકામાં હલકા જુલાળો પણ કળજીવત મટાડી શરીરમાં ખીજાં ઝેર ઉત્પન્ન કરે છે. જુલાળ લઈને પણ જો માણસ પોતાની આગલી કુટેવ છોડી ફરી જુલાળ ન લેવો પડે એમ રાખે તો વખતે લીધેલા જુલાળનો કંઈક ફાયદો પણ ઉઠાવે. જો કુટેવો જારીજ રાખે તો તેને કળજીવત, સંગ્રહણી કે એવું દરદ ન રહે તો એ સિવાય ખીજું કંઈ નવું દરદ જરૂર થાય.

હવે આપણે ઉપલાં દરદોના ઉપાય તપાસીએ. પ્રથમ ઉપાય તો એ છે કે એ દરદોવાળા માણસે ખોરાક ઘટાડવો. બહુ ભારે ખોરાક, એટલે બહુ ઘી, સાકર, ને કઢેલ દૂધવાળા ખોરાકો ન લેવા. ખીડી, દાડ, ભાંગ વગેરેનું વ્યસન હોય તો તે છોડવું જોઈએ. મેંદાની રોટલી ખાવાની ટેવ હોય તો તે તજવી. ચૂડા, કોફી કે કોકો તજવો. ખોરાકમાં લીલો મેવો મુખ્યપણે લેવો ને તેની સાથે શુદ્ધ ઓલીવ ઓઇલ લેવું.

ઇલાજની શરૂઆત કરતાં છત્રીસ કલાકનો ઉપવાસ કરવો. દરમિયાન તેમજ તે બાદ માઠીના પાટા સૂતી વેળા

પ્રકરણ પ મું.

કબજિયત-સંગ્રહણી-મરડો-હરસ.



પ્રકરણમાં આર દરદ સાથે આખ્યાં છે એ તો સાધારણ રીતે તાજુખી ભરેલું જ ગણાશે, છતાં એ ચારે દરદને અરસપરસ નીકટ સંબંધ છે, અને દવા વિનાના આપણા ઇલાજ ચારેને સાડ લગલગ એકજ છે. ન્યારે હોજરી ઉપર ઘણો ભાર આવી પડે છે ત્યારે કેટલાકને તેના શરીરના બંધારણ પ્રમાણે કબજિયત થાય છે, એટલે દસ્ત નિયમસર કે બરોબર આવતો નથી, આવે છે ત્યારે કરાંજવું પડે છે. આમ લાંબો વખત ચાલે તો લોહી પડે છે. તેમાંથી કોઈ વેળા આમણુ છટકે છે, અને કોઈ વેળા હરસ થઈ આવે છે; વળી કોઈને એકદમ દસ્ત થઈ આવે છે. જો દસ્ત ઘણા થાય ને હંમેશાં વારંવાર ને થોડા થયા કરે તો તે સંગ્રહણી કહેવાય છે. કોઈને મરડો થાય છે ત્યારે જળસ પડે છે, ને પેટમાં દુખાવો રહે છે.

દરેક દરદવાળા દરદીને ભૂખ ઓછીજ લાગે છે, શરીર ફીકકું પડે છે, તાકાદ બંધ છે, ને શ્વાસમાં બદબો રહે છે; જીભ બગડેલી હોય છે. કેટલાકને માથું દુખે છે ને કેટલાકને બીજાં દરદો પણ ઉપડે છે. કબજિયત એ એવું સાધારણ દરદ છે કે તેને સાડ સંકડો દવાઓ ને ફાકીઓ બન્યાં છે. મધર્સી સીગલ શિરપ, ક્રુટસોલ્ટ વગેરે દવાનું મુખ્ય કામજ કબજિયત મટાડવાનું છે, અને કબજિયત મટતી લાગવાથી હોજરો

માણસો આવી દવાની પાછળ હિરાન થાય છે. સાધારણ હુકીમ કે દાકતર તુરતજ કહેશે કે કળજીવત વગેરે દરદોનું મૂળ બદલુજમી છે. અને તેઓ એમ પણ કહેશે કે બદલુજમીનાં કારણ દૂર કરવામાં આવે તો દરદ જાય. તેઓમાં જે પ્રમાણિક છે તે ચોખ્ખું કહે છે કે અમારાં દરદી પોતાની કુટેવો છોડવા માગતા નથી ને દરદ મટાડવા માગે છે તેથી અમારે ફાકીઓ, ચૂર્ણો ને કવાથો આપવા પડે છે. હાલની જાહેરખબરોમાં તો એમ પણ કહેવામાં આવે છે કે અમારી દવા ખાનારને ખોરાકમાં કે પોતાની કંઈ આદતોમાં ફેરફાર કરવાની જરૂર પડશે નહિ; તેઓ માત્ર દવા લેવાથીજ સાજા થઈ જશે! આ પ્રકરણો વાંચનારને તો સમજ પડી હશે કે ઉપર પ્રમાણેની જાહેરખબર દગાખોરજ છે. જુલાળ વગેરેની અસર હું મેંશાં માઠી છે. હલકામાં હલકા જુલાળો પણ કળજીવત મટાડી શરીરમાં ખીજાં ઝેર ઉત્પન્ન કરે છે. જુલાળ લઈને પણ જો માણસ પોતાની આગલી કુટેવ છોડી ફરી જુલાળ ન લેવો પડે એમ રાખે તો વખતે લીધેલા જુલાળનો કંઈક ફાયદો પણ ઉઠાવે. જો કુટેવો જારીજ રાખે તો તેને કળજીવત, સંગ્રહણી કે એવું દરદ ન રહે તો એ સિવાય ખીજું કંઈ નવું દરદ જરૂર થાય.

હવે આપણે ઉપલાં દરદોના ઉપાય તપાસીએ. પ્રથમ ઉપાય તો એ છે કે એ દરદોવાળા માણસે ખોરાક ઘટાડવો. બહુ ભારે ખોરાક, એટલે બહુ ઘી, સાકર, ને કઢેલ દૂધવાળા ખોરાકો ન લેવા. ખીડી, દારૂ, ભાંગ વગેરેનું વ્યસન હોય તો તે છોડવું જોઈએ. મેંદાની રોટલી ખાવાની ટેવ હોય તો તે તજવી. ચૂડા, કાંકરી કે કોકો તજવો. ખોરાકમાં લીલો મેવો મુખ્યપણે લેવો ને તેની સાથે શુદ્ધ ઓલીવ ઓઇલ લેવું.

ઇલાજની શરૂઆત કરતાં છત્રીસ કલાકનો ઉપવાસ કરવો. દરમિયાન તેમજ તે બાદ માટીના પાટા સૂતી વેળા

પેડુએ મૂકવા, ને દિવસના કચુની બાથ એકથી બે લેવા. હંમેશાં ઓછામાં ઓછા બે કલાક ચાલવું. આટલું કરનારને તુરત ફાયદો થશે તેમાં જરા પણ શંકા નથી. આવા ઇલાજથી સખત ઝાડો, સખત કબજીયત, સખત મરડો ને સખત જુના હરસ મટેલાં મેં જોયાં છે. હરસની બાબતમાં એટલું કહેવાની જરૂર છે કે હરસના મસા ઉપરના ઇલાજથી નાબુદ થતા નથી; પણ હરસ મુદલ ઇંજ દેતા નથી, અને મસાની હાજરીની માણસને ખબર પણ રહેતી નથી. મરડો થયો હોય તેણે એટલું યાદ રાખવાની જરૂર છે કે જ્યાં સુધી જળસ કે લોહી પડતાં હોય ત્યાં લગી ખીલકુલ ખોરાક ન લેવો, અને જ્યારે કંઈ પણ લેવા જેવું લાગે ત્યારે ઉકળતા પાણીમાં નારંગીનો ગળણીમાંથી ગળેલો રસ પીવો. આમ કરવાથી સખતમાં સખત મરડો ઓછામાં ઓછી મુદતમાં બંધ થશે ને દરદી ઇંજ ભોગવશે નહિ. મરડાને વખતે બહુ સખત આંકડી આવતી હોય તો એક બાટલીમાં ખૂબ ગરમ પાણી નાખી તેનો અથવા ધગાવેલી ઇંટનો શેક પેટ ઉપર કરવાથી આંકડી મટશે. દરદીને ખુલ્લી હવાની જરૂર જેમ હંમેશાં છે તેમ આ દરદોમાં પણ છે.

કબજીયતને સાફ નીચેનો મેવો ખાસ ગુણકારક ગણાય છે. અંજીર, ફ્રૂચ પ્લમ્સ, મસકારેલ રેઝન (મોટી દ્રાક્ષ), કાળી દ્રાક્ષ, નારંગી, લીલી દ્રાક્ષ. આનો અર્થ પણ એમ નથી કરવાનો કે ભૂખ ન હોય તો પણ આ મેવા તો લેવાયજ. આંકડીને વખતે, મોઢું ખરાબ હોય એવે સમયે તો આ મેવા પણ ઇંજ કરનારા છે. જ્યારે ખાવાની જરૂર જણાય તે વખતે ઉપરના મેવા કબજીયતને વધારે ગુણકારી છે, એટલુંજ ઉપરના વાક્યમાંથી સમજવાનું છે.

પ્રકરણ ૬ હું.

ચેપી રોગો-શીતળા.



વ વગેરે કેટલાંક દરદો વિષે આપણે થોડું વિચારી ગયા. બધાં દરદોને વિષે ઝીણા વિચાર કરવા એવો આ લખાણનો હેતુ નથી; વળી બધાં દરદોનું જ્યાં ઘણું ભાગે એકજ કારણ ગણાય છે તે બધાં દરદોનો ઘણું ભાગે એકજ ઇલાજ ગણાય છે ત્યાં એક એક દરદ ઉપર લખવાની જરૂર હોય નહિ. શીતળા જેવા ચેપી રોગોની ઉત્પત્તિ પણ એકજ કારણથી આપણે ગણીએ છીએ, એટલે તેનો વિચાર પણ અલગ કરવાપણું રહેતું નથી; એમ છતાં શીતળા વિષે એક પ્રકરણ રોકવું અઘટિત નહિ ગણાય.

શીતળા નીકળવાથી આપણે એટલા તો ભય પામીએ છીએ કે તે વિષે સેંકડો વહેમો ચાલી રહ્યા છે. હિંદુસ્તાનમાં તો શીતળાની ખાસ દેવીજ ઠરાવી છે, ને તે દરદ બાળત અસંખ્ય માણસો માનતા લે છે. આ દરદની ઉત્પત્તિ ખીજાં દરદોની પેઠે લોહીળિંગાડમાંથી થાય છે; ને લોહીળિંગાડ હોજરીના તાવથી શરૂ થાય છે. શરીર પોતામાં ભરાએલું ઝેર શીતળા વાટે બહાર લાવે છે. જો આ વિચાર બરોબર હોય તો શીતળાથી ડરવાની કંઈજ જરૂર નથી. જો શીતળા ચેપથી લાગુજ પડતા હોત તો જેટલાં માણસો શીતળાવાળા દરદીનો છુટથી સ્પર્શ કરે તેને શીતળા થવાજ લેઈએ, પણ આપણે

જોઈએ છીએ કે તેવું કંઈ થતું નથી; એટલે જો કે શીતળાના ચેપનો ભય રાખવાની જરૂર નથી તો પણ સાવચેતીની જરૂર છે. શીતળાથી ચેપ લાગતોજ નથી એમ એકાએક ન કહેવાય. જેવું બદન તે ચેપ લેવા યોગ્ય થઈ ગયું છે તેવો માણસ જો શીતળાથી પીડાતા દરદીનો સ્પર્શ કરે તો તેને જરૂર ચેપ લાગે; અને તેથીજ શીતળા જ્યાં નીકળે ત્યાં ઘણાં માણસો એકી વખતે તેનાં ભક્ષ થઈ પડે છે. આ પ્રમાણે સ્પર્શ-ચેપ લાગે છે તે ઉપરથી ગૌશીતળાનો ચેપ લગાડવામાં આવે છે, અને માણસોને મનાવવામાં કે ભમાવવામાં આવે છે કે ગૌશીતળા કઢાવવાથી નિર્દોષ શીતળા નીકળે છે, ને તેથી શીતળાનો રોગ થતો અટકે છે. ગૌશીતળાનો અર્થ એ છે કે ગાયના આંત્રણને શીતળાનો ચેપ લગાડી તે ચેપ-માંથી રસી નીકળે છે તે રસી ચામડી વાટે આપણા શરીરમાં દાખલ કરી આપણને શીતળા કઢાડવા, કે જેથી આપણે મહા શીતળામાંથી ઉગરીએ. પ્રથમ એમ મનાતું કે આવા શીતળા એક વખત કઢાવવાથી માણસને પછી નીકળતા નથી. અનુભવે જોયું કે ગૌશીતળા કઢાવેલા માણસો પણ લાંબી મુદત મુકત રહેતા નથી, તેથી એમ ઠરાવ્યું કે અમુક મુદતે તો ગૌશીતળા ફરીવાર પણ કઢાવવાની જરૂર છે. હવે એવો ધારો છે કે જ્યારે જ્યારે અમુક જગ્યાએ શીતળા પ્રાપ્તી નીકળે ત્યારે તે ભાગનાં બધાં માણસોએ પહેલાં કઢાવ્યા હોય કે ન કઢાવ્યા હોય તો પણ ગૌશીતળા કઢાવવા. આમ ઘણાં માણસો પાંચ છ વખત કે તેથી પણ વધારે વખત ગૌશીતળા કઢાવેલા જોવામાં આવે છે.

ગૌશીતળા એ મહા જંગલી રિવાજ છે એમ જણાય છે. આ જમાનામાં ચાલતા વહેમોમાં આ એક ઝેરી વહેમ છે; ને

તેના જેવા વહેમો તો જંગલી ગણાતા માણસોમાં પણ જોવામાં આવતા નથી. જેની ઈચ્છામાં આવે તે માણસ ગૌશીતળા કઢાવે એટલેથી આ વહેમના હીમાયતીઓને સંતોષ થતો નથી; તેઓ બધાની ઉપર તેમ કરવાની ફરજ પાડે છે. જેઓ ન કઢાવે તેમના ઉપર કાયદાપૂર્વક કામ ચલાવવામાં આવે છે, ને તેમને સખત સજા મળે છે. ગૌશીતળાની શોધ ૧૭૯૮ ની સાલમાં થઈ છે, એટલે એ કંઈ જુનો વહેમ નથી. તેટલી સુદૃઢતામાં લાખો માણસો તેનો ભોગ થઈ પડ્યાં છે. જેઓને ગૌશીતળા કાઢવામાં આવે છે તેઓ શીતળામાંથી બચ્યાં ગણવામાં આવે છે. આવું માનવાને સાફ જરાએ સખળ કારણ નથી. ગૌશીતળા ન કઢાવત તો ભારે શીતળા નીકળત એવું કોઈ કહી શકતું નથી; ઉલટું કઢાવેલને શીતળા નહિ નીકળવાના તો અસંખ્ય દાખલા મળી આવે છે. નહિ કઢાવેલને શીતળા થવાના દાખલા ઉપરથી એમ કહેવાયજ નહિ કે જો તે માણસ કઢાવત તો પોતે શીતળાથી મુક્ત રહેત.

ગૌશીતળા એ મહા ગંદો ઉપચાર છે. ગાયના શીતળાનો ચેપ આપણને લગાડવામાં આવે છે, એટલું જ નહીં પણ માણસોના શીતળાનો ચેપ પણ લગાડવામાં આવે છે. સાધારણ રીતે રસીને જોઈ કેટલાક ઉલટી કરે છે. રસી જો હાથે લાગે તો તેઓ સાબુવતી હાથ ધુએ છે. રસી ખાવાનું કોઈ આપણને કહે તો આપણને તેવી વાત ઉપરથી ઓકારી છુટશે ને એવી મશકરી પણ કોઈ માણસ કવળતે કરે તો આપણે તેની સામે લડવા તૈયાર થઈશું. એમ છતાં ભાગ્યેજ કોઈએ વિચાર કર્યો હશે કે આપણે ગૌશીતળા કઢાવીને રસી એટલે સડેલું લોહી ખાઈએ છીએ ! સૌ કોઈ જાણતા હશે કે કેટલાંક માંદા માણસને માંદગીમાં દવા કે પ્રવાહી ખોરાક

જોઈએ છીએ કે તેવું કંઈ થતું નથી; એટલે જો કે શીતળાના ચેપનો ભય રાખવાની જરૂર નથી તો પણ સાવચેતીની જરૂર છે. શીતળાથી ચેપ લાગતોજ નથી એમ એકએક ન કહેવાય. જેનું બદન તે ચેપ લેવા યોગ્ય થઈ ગયું છે તેવો માણસ જો શીતળાથી પીડાતા દરદીનો સ્પર્શ કરે તો તેને જરૂર ચેપ લાગે; અને તેથીજ શીતળા જ્યાં નીકળે ત્યાં ઘણાં માણસો એકી વખતે તેનાં ભક્ષ થઈ પડે છે. આ પ્રમાણે સ્પર્શ-ચેપ લાગે છે તે ઉપરથી જૌશીતળાનો ચેપ લગાડવામાં આવે છે, અને માણસોને મનાવવામાં કે ભમાવવામાં આવે છે કે જૌશીતળા કઢાવવાથી નિર્દોષ શીતળા નીકળે છે, ને તેથી શીતળાનો રોગ થતો અટકે છે. જૌશીતળાનો અર્થ એ છે કે ગાયના આંચળને શીતળાનો ચેપ લગાડી તે ચેપ-માંથી રસી નીકળે છે તે રસી ચામડી વાટે આપણા શરીરમાં દાખલ કરી આપણને શીતળા કહાડવા, કે જેથી આપણે મહા શીતળામાંથી ઉગરીએ. પ્રથમ એમ મનાતું કે આવા શીતળા એક વખત કઢાવવાથી માણસને પછી નીકળતા નથી. અનુભવે જોયું કે જૌશીતળા કઢાવેલા માણસો પણ લાંબી મુદત મુકત રહેતા નથી, તેથી એમ ઠરાવ્યું કે અમુક મુદતે તો જૌશીતળા ફરીવાર પણ કઢાવવાની જરૂર છે. હવે એવો ધારો છે કે જ્યારે જ્યારે અમુક જગ્યાએ શીતળા પ્રાટી નીકળે ત્યારે તે ભાગનાં બધાં માણસોએ પહેલાં કઢાવ્યા હોય કે ન કઢાવ્યા હોય તો પણ જૌશીતળા કઢાવવા. આમ ઘણાં માણસો પાંચ છ વખત કે તેથી પણ વધારે વખત જૌશીતળા કઢાવેલા જોવામાં આવે છે.

જૌશીતળા એ મહા જંગલી રિવાજ છે એમ જણાય છે. આ જમાનામાં ચાલતા પહેમોમાં આ એક ઝેરી વહેમ છે, ને

વાદવિવાદો ચાલેલા છે. તે ગૌશીતળાનો વિરોધી પક્ષ સામે થવાનાં કારણો નીચે પ્રમાણે જણાવે છે:—

૧. ગાયના કે વાછરડાના આંચળમાંથી રસી કહાડવાની ક્રિયામાં લાખો જીવતાં પશુઓ ઉપર મહા ઘાતકીપણું વાપરવામાં આવે છે. એ નિર્દયતા માણસની દયાવૃત્તિને ન છાજતી હોવાથી તે રસીમાં કંઈ લાભ હોય તો પણ જતો કરવો, એ માણસ જાતની ફરજ છે.

૨. આ રસીથી લાભ થતો નથી, એટલુંજ નહિ પણ તે ચેપ લેવાથી માણસોને ખીજાં દરદોના ચેપ લાગે છે. તેઓ માને છે કે ગૌશીતળાનો ચાલ થયા પછી ખીજાં દરદોનો ફેલાવો વધારે થયો છે.

૩. મૂળ પાસ માણસ જાતના લોહીમાંથી બનેલું એટલે તમામ પાસમાં તે માણસનાં ખીજાં દરદોના ચેપ બધી રસીમાં હોવાનો સંભવ છે.

૪. ગૌશીતળા કઠાવવાથી માણસ રોગમાંથી બચેજ છે એવી ખાત્રી આપી શકાતી નથી. તેનો શોધક દાકતર જેનર પ્રથમ એમ કહેતો કે એક હાથે એક દાણો કહાડવાથી માણસ હંમેશને સાફ મુકત થાય છે. પછી એમ કહ્યું કે બન્ને હાથે કઠાવવાથી મુકત થાય. ત્યારબાદ બન્ને હાથે એક એકથી વધારે દાણા કઠાવવાનું થયું. આટલું કરતાં છતાં પણ જ્યારે ગૌશીતળાનો રોગ નીકળવા લાગ્યો ત્યારે એમ મનાવવામાં આવ્યું કે શીળી કઠાવ્યા પછી સાત વર્ષ કરતાં વધારે વરસની મુક્તિની ખાત્રી ન અપાય; અને સાતને બદલે હવે ત્રણ વર્ષ ગણાય છે. આ પ્રમાણે દાકતરો પોતેજ કંઈ નક્કી કહી શકતા નથી. હકીકતમાં શીળી કઠાવનારને

ચામડી વાટે આપવામાં આવે છે. તેની અસર મ્હોડેથી લીધેલા ખોરાક કરતાં ઘણીજ ઝપાટાથી થાય છે. મ્હોડેથી લીધેલી વસ્તુ એકદમ લોહી સાથે ભળી શકતી નથી, પણ ચામડી વાટે લીધેલી વસ્તુ તો તુરત લોહી સાથે ભળે છે, ને જરા લીધેલી ચીજની અસર તાત્કાલિક થાય છે. આ રીતે જોતાં શરીરની ઉપર અસર ઉપજવવામાં તો ચામડી વાટે લીધેલાં દવા કે ખોરાક ખાધા બરોબરજ છે. આમ છતાં આપણે શીતળાના રોગથી બચવાને સારૂ રસી ખાઈએ છીએ. કહેવત છે કે ખીકણ મોત પહેલાં મરી રહે છે; તેમજ શીતળા થઈ આપણે મરશું કે કડૂપડા થઈશું, એવા ભયથી આપણે ગૌશીતળા કઢાવી પહેલેથીજ મરી રહીએ છીએ.

આ રસી લેવામાં મને તો એમ લાગે છે કે આપણે બધા ધર્મબ્રિષ્ઠ થઈએ છીએ. માંસાહારી માણસોને પણ લોહી ખાવાની મનાઈ છે. વળી જીવતા પ્રાણીનું લોહી કે માંસ તો નજ બવાય, એવું જોવામાં આવે છે. આ તો નિર્દોષ જીવતા પ્રાણીનું લોહી, તેને વળી સોડવવામાં આવે છે; ને તે આપણને ચામડી વાટે ખવરાવવામાં આવે છે. આમ લોહી ખાવાને બદલે હજારવાર શીતળા નીકળે અથવા તુરત મરણ થાય તે આસ્તિક માણસ તો પસંદ કરશે.

ગૌશીતળાથી થતી નુકસાનીઓ વિષે ઈંગ્લાંડના કેટલાક વિચારવંત માણસોએ શોધો કરી છે, ને હાલ ત્યાં ગૌશીતળા સામે થવાની મોટી મંડળી સ્થપાએલી છે. તેના મેંબરો ગૌશીતળા કઢાવતા નથી. ગૌશીતળા કઢાવવાના ફરજિયાત કાયદાની સામે થાય છે. કેટલાક તે બાબત જેલમાં ગયેલા છે. તેઓ બીજાને પણ સમજાવે છે કે તેઓએ ગૌશીતળા ન કઢાવવા. આ બાબત ઘણાં પુસ્તકો લખાયાં છે, ને ખૂબ

વાદવિવાદો ચાલેલા છે. તે ગૌશીતળાનો વિરોધી પક્ષ સામે થવાનાં કારણો નીચે પ્રમાણે જણાવે છે:—

૧. ગાયના કે વાછરડાના આંત્રજમાંથી રસી કહાડવાની ક્રિયામાં લાખો જીવતાં પશુઓ ઉપર મહા ઘાતકીપણું વાપરવામાં આવે છે. એ નિર્દયતા માણસની દયાવૃત્તિને ન છાજતી હોવાથી તે રસીમાં કંઈ લાભ હોય તો પણ જતો કરવો, એ માણસ જાતની ફરજ છે.

૨. આ રસીથી લાભ થતો નથી, એટલુંજ નહિ પણ તે ચેપ લેવાથી માણસોને ખીજાં દરદોના ચેપ લાગે છે. તેઓ માને છે કે ગૌશીતળાનો ચાલ થયા પછી ખીજાં દરદોનો ફેલાવો વધારે થયો છે.

૩. મૂળ પાસ માણસ જાતના લોહીમાંથી બનેલું એટલે તમામ પાસમાં તે માણસનાં ખીજાં દરદોના ચેપ બધી રસીમાં હોવાનો સંભવ છે.

૪. ગૌશીતળા કઢાવવાથી માણસ રોગમાંથી બચેજ એવી ખાત્રી આપી શકાતી નથી. તેનો શોધક દાકતર જેનર પ્રથમ એમ કહેતો કે એક હાથે એક દાણો કહાડવાથી માણસ હંમેશાંને સાફ મુકત થાય છે. પછી એમ કહ્યું કે બન્ને હાથે કઢાવવાથી મુકત થાય. ત્યારબાદ બન્ને હાથે એક એકથી વધારે દાણા કઢાવવાનું થયું. આટલું કરતાં છતાં પણ જ્યારે ગૌશીતળાનો રોગ નીકળવા લાગ્યો ત્યારે એમ મનાવવામાં આવ્યું કે શીળી કઢાવ્યા પછી સાત વર્ષ કરતાં વધારે વરસની મુક્તિની ખાત્રી ન અપાય; અને સાતને બદલે હવે ત્રણ વર્ષ ગણાય છે. આ પ્રમાણે દાકતરો પોતેજ કંઈ નક્કી કહી શકતા નથી. હકીકતમાં શીળી કઢાવનારને

શીતળા નજ નીકળે એ વાત કેવળ મિથ્યા છે. શીળી કઢાવેલા જેને શીતળા નીકળ્યા નથી તેને શીળી ન કંઢાવી હોત તો શીતળા નીકળત એવું કોઈ સાબીત કરી શક્યું નથી.

૫ છેવટમાં તેઓ કહે છે કે આ રસી મુકાવવી એ તદ્દન ગંદો રિવાજ છે ને ગંદકી દૂર કરાય એમ માનવું એ કેવળ જંગલીપણું છે.

આવી ને ખીજી ઘણી દલીલો ને દાખલાથી ઉપરના મંડળે અંગ્રેજી પ્રજા ઉપર બહુ સારી અસર બેસાડી છે. ઇંગ્લાંડનું એવું એક શહેર છે કે જ્યાંની વસ્તીનો બહુ મોટો ભાગ બિલકુલ શીળી કઢાવતો નથી, અને પ્રમાણમાં તે શહેરના લોકોમાં એ રોગ ઓછો જોવામાં આવે છે. આ મંડળના અંતીકા સલાસદોષે શોધો કરીને બતાવી આપ્યું છે કે ગૌશીતળાનો વહેમ જારી રાખવામાં દાકતરોનો સ્વાર્થ સમાયેલો છે. તેઓને દર વર્ષે પ્રજા તરફથી હજારો પૌંડ શીળી કઢાવવાના કામમાં મળે છે, તેથી તેઓ જાણમાં કે અજાણમાં ગૌશીતળાથી થતી મોટી હાનિ જોઈ શકતા નથી. કેટલાક દાકતરોએ પોતે આવો મત આપ્યો છે, ને તેમાંના કેટલાક તો ગૌશીતળાની સામે ઘણી સખ્ત રીતે થયેલા છે.

જો ગૌશીતળા આમ હાનિકારક છે તો શું આપણે તે ન કઢાવવા ? આનો જવાબ હું તો બેઘડક થઈને 'ના' એમજ આપીશ. એમ છતાં તેમાં અપવાદ છે. જાણી જોઈને ફરજિયાત તો કોઈએ પણ શીળી ન કઢાવવી જોઈએ એવી મારી ખાત્રી છે. પણ જ્યાંજ્યાં આપણે વસીએ છીએ ત્યાં ત્યાં શીળી કઢાવવાની કાયદેસર ફરજ છે. આ મુલકમાં (આફ્રીકામાં) શીળીના કાયદાનો ભંગ કરવો એ મહા ભયંકર જોખમ ઉઠાવવા જેવું છે, કેમકે જો

સામે થઈએ.તો આપણી ઉપર ઘણું તહોમત છે. તેમાં વળી નાણી નોંધને સાર્વજનિક તંદુરસ્તીને નોંખમમાં નાખવાનું તહોમત આપણી ઉપર આવી પડે. આવી સ્થિતિમાં આપણી શી ફરજ છે ? જ્યાં વસ્તીનો મોટો ભાગ શીળી કઢાવવામાં કાયદો માને છે તે વસ્તીમાં આપણે રહેતા હોઈએ તો તે ભાગની ખીક મટાડવાને તેના જેવા ઉપાયો લેવાની આપણી કેટલેક ફરજ છે. જે મેં બતાવેલાં કારણસર તેમાં ધર્મબાધ સમજે છે, તેણે તો પોતે એકલોજ શીળીની સામે હોય છતાં સામે થવું નોંધએ, ને સંકટો પડે તે કઢાવવાં નોંધએ. જે માણસ માત્ર શરીરસુખાકારી જળવાશે એમ માનીને શીળી ન કઢાવવા માગતો હોય તેનાથી એકાએક આવા કાયદાની સામે ન થઈ શકાય. તેવા માણસે તે બાબત ઘણું જ્ઞાન મેળવેલું હોવું નોંધએ. પોતાનું માનેલું બીજાને સમજાવવાની તેનામાં શક્તિ હોવી નોંધએ, ને તેણે પ્રજા-મત બદલવાને તૈયાર થવું નોંધએ. જે માણસ આમ ન કરી શકે તેનાથી પોતાની તબીયતજ જળવવાની ખાતર પ્રજામતની સામે ન થઈ શકાય. ઘણું કામો આપણને પસંદ હોતાં નથી, છતાં તે કામો આપણે જે મંડળમાં રહેતા હોઈએ તેઓની ખાતર કરીએ છીએ. મંડળની સગવડતા આગળ આપણી સગવડતા એક કોરે મૂકવી ઘટે છે. ઘણા મતની સામે એકજ માણસ થઈ શકે એવો વખત માત્ર નીતિ કે ધર્મના વિષયમાં આવી શકે છે, આમ સાધારણ સૂત્ર છે. વળી જે માણસ પોતાનો મત કંઈ રાખતો નથી, પણ ધારે કે આવી જાતના લખાણથી માત્ર દોરવાઈ જઈને પોતાના આગસને ઉત્તેજન આપવા ખાતરજ શીળી કઢાવવા ન માગે, તે માણસે તો કાયદાને શરણ થવું નોંધએ.

વળી શીળી નહિ કઢાવનારે સ્વચ્છતા વગેરેના નિયમો સમજી તે બરોબર પાળવા જોઈએ. જે માણસ શીળીનો ચેપ ન ઇચ્છે, પણ વિષય કરી તેમાંનો ચેપ હંમેશાં લે છે, અથવા આરોગ્યના ખીન્ન નિયમોનો ભંગ કરી દુઃખો ભોગવે છે, તેને જે દેશમાં કે મંડળમાં શીળી કઢાવવાનો રિવાજ એ આરોગ્ય સાચવવાનો નિયમ ગણવામાં આવે છે ત્યાં સામે થવાનો અધિકાર નથી.

આમ આપણે શીળી અને શીતળાનો વિચાર કરતાં જો-શીતળાની હાનિ જોઈ. હવે શીતળા અટકાવવાના ઉપાય જોવાની જરૂર છે. જે માણસ હવાના, પાણીના ને ખોરાકના ઉપદાં પ્રકરણોમાં બતાવેલા નિયમો સમજૂપૂર્વક પાળશે તેને શીતળા નીકળવાનો જરાએ સંભવ નથી, કેમકે તેના લોહી-માંજ શીતળાના ચેપની સામે થવાનો ગુણ રહેલો છે.

શીતળા નીકળ્યા હોય તેને સાફ લીની ચાદર (વેટ શીટ પેક)નો ઉપચાર-એ અમત્કારી દવા છે. દરદીને ઓછામાં ઓછો ત્રણ વખત લીની ચાદરમાં સુવાડવો જોઈએ. આમ કરવાથી દરદીને આગ ઝરતી ઓછી થશે ને તેને નીકળેલા દાણા થોડાજ દિવસમાં નમી જશે. શીતળાના દાણા ઉપર મલમ વગેરે કંઈ લેવાની જરૂર નથી. જો એક બે જગ્યાએજ, જ્યાં માટીની લોપરી મૂકી શકાય તેવું હોય ત્યાંજ શીતળા હોય તો માટીની લોપરી પણ મૂક્યા કરવી. ખોરાકમાં ભાત, લીંબુ અને હલકો લીલો મેવો ખાવાની રૂચિ હોય તેટલો લેવો. ‘હલકો મેવો’ એમ લખવાનો હેતુ એ છે કે શીતળાની આગ ચાલતી હોય તે વેળા ખજૂર, બદામ વગેરે પૌષ્ટિક મેવા ન લેવા જોઈએ. ‘વેટ શીટ પેક’થી એક અઠવાડિયાની અંદર દાણા નમવાજ જોઈએ. જો ન નમે તો બાણવું કે હળુ શરીર-

માં ઝેર રહેલું છે, ને તે નીકળ્યા કરે છે. શીતળા એ મહા રોગ છે એમ માનવાનું કારણ નથી, પણ તે તો શરીરમાં રહેલો રોગ બહાર નીકળી જવાની, ને તેથી તેટલે દરજ્જે શરીર સાફ થવાની નિશાની છે.

આ વિચાર ઘણાં દરદોને લાગુ પડે છે, પણ મુખ્યત્વે શીતળાના રોગને વિષે વધારે સંભવે છે. દરદીને દરદ ગયા પછી નળખાઈ રહે છે, અને કેટલાંક દરદી પાછળથી કંઈ ને કંઈ દરદોથી પીડાયા કરે છે, તેનું કારણ થયેલું દરદ હોતું નથી, પણ દરદને વાસ્તે લેવાયેલા ઉપચાર હોય છે. તાવમાં લેવાયેલ કિવનિનથી ઘણી વેળા કાન બહાર મારી જાય છે, અને કોઈને 'કિવનિનિઝમ' નામનું ભયંકર દરદ થાય છે. વ્યભિચારથી થતા રોગો મટાડવાના ઇલાજ પાસે વગેરે હોય છે. પારાથી જે રોગો પેદા થાય છે તેમાં માણસ હંમેશાં પીડાયા કરે છે એ પ્રસિદ્ધ વાત છે. એટલે દવાઓ લેવાથી દરદ મટતું નથી, એટલું જ નહિ પણ ઊંડા રોગોનું તે દવાઓ કારણ બને છે. દસ્તબંધી થવા ઉપર જીવાળો લેનારને હુરસ વગેરેના રોગો થયાના ઘણા દાખલા જોવામાં આવે છે. દરદ થાય તેનું કારણ શોધી કારણ દૂર કરી દરદને જવા દેવું ને પછી કુદરતના નિયમો જાળવી રહેવું એના જેવી પુષ્ટિ આપનારી એક પણ ભસ્મ નથી, એ ચોક્કસ વાત છે. લોહભસ્મ વગેરે ધાતુઓને મારેલી ભૂકીઓ બનાવવામાં આવે છે, તેને પણ અકસ્તીર ઇલાજો સમજવા એ મિથ્યા સમજવાનું છે. તેમાં કેટલીક અસરો રહેલી છે એ બરોબર જણાય છે, પણ તે અસરો જેટલે દરજ્જે શરીરને ઠીક કરતી જોવામાં આવે છે તેટલે જ દરજ્જે મનોવિકારને વિધારે છે; એટલે તેની અસર સરવાળે માણસને નુકસાનકારક છે. શીતળાના

દરદને સારૂ આ દવાને લેવાનો વિચાર વધારે માન્ય ગણાય છે. શીતળાના દરદવાળા માણસોને ફરી ઘણે ભાગે શીતળા નીકળતા નથી; એટલુંજ નહિ પણ તેનું શરીર બહુ વેળા ઘણું તંદુરસ્ત રહે છે; કેમકે ઝેર માત્ર શરીરમાંથી ગયું હોય છે.

જ્યારે શીતળા નમે ને દાણા સૂકાય ત્યારે દરદીની આમડી ઉપર હુમ્મેશાં ઓલીવ ઓઇલ ચોપડવું. તેણે હુમ્મેશાં નહાવું. આમ થવાથી તેને શીતળાના ડાઘા પણ તદ્દન જશે ને નવી આમડી આવી જશે.



પ્રકરણ ૭ મું.

બીજા ચેપી રોગો.



પણે શીતળાને વિષે સારી પેઠે વિચાર કરી ગયા. તે ઉપરાંત શીતળાનાં મસિઆઈ અછબડા, ઓરી વગેરે રહ્યાં છે. વળી ગાંઠીઓ તાવ, કોલેરા, ઉડતો મરડો, એ પણ ચેપી રોગ છે. અછબડા, ઓરી વગેરેથી આપણે ડરતા નથી, કેમકે તેનાથી બહુ મરણ નીપજતાં નથી, તેમ શરીર ખેડાળ થતું નથી. તે સિવાયની અસર તો શીતળાના જેવી જ છે. તેનો ચેપ પણ શીતળાની માફક લાગે છે. આ રોગોને સાડા ઠંડા પાણીના ઉપચારો અને ‘વેટ શીટ પેક’ એ અકસીર ઇલાજ છે. એવે સમયે ખોરાક ઘણાજ હલકો ને સાદો હોવો જોઈએ. લીલા મેવા ઉપર નહીં શકાય તો એ રોગ અપાટાબંધ ધીમા પડે છે.

ગાંઠીઓ તાવ એ ભયંકર વ્યાધિ છે. આનું અંગ્રેજી નામ ઇન્ડુબોનિક પ્લેગ છે. એ રોગથી લાખો મરણો હિંદમાં ૧૮૬૬ ની સાલથી થયાં છે. તેનો ઉપાય દાકતરો શોધી શક્યા નથી. આજા તો ઘણા ચુંચ્યા છે. હાલમાં આ તાવને સાડા પણ ગૌશીતળાની માફક ચેપ લગાડે છે, ને એ ચેપથી માણસોમાં ગાંઠીઆ તાવનું નરમ પ્રકારનું દરદ ઉત્પન્ન કરી, દાકતરો સમજાવે છે કે એમ કરવાથી તાવ થઈ શકતો નથી. આ પણ ગૌશીતળા જેવો ઢાંગ છે, ને તેના જેટલોજ પાપી પ્રયોગ છે. ગૌશીતળા કઢાવનારને જો ન કઢાવત તો શીળી નીક-

જાતજ એમ કોઈ કહી શકતું નથી. તેમજ મરકીનો ચેપ લેનારને જો તે ચેપ ન લેત તો મરકી થાતજ એમ કોઈ કહી શકતું નથી. આ ગાંઠીઆ તાવને સાડૂ તો એક પણ દવા જાણવામાં આવી નથી. તેમાં પાણીના અને માટીના ઉપચાર કામ કરીજ શકે એમ નક્કી ન કહી શકાય, પણ જેને મરણનો ભય નથી અને જે માણસ ઇશ્વર ઉપર આસ્થા રાખનાર છે તેને સાડૂ નીચે પ્રમાણે ઉપાય બતાવી શકાય :—

૧. તાવ આવે ત્યારે અથવા તો જરા પણ ચિન્હ જણાય ત્યારે તુરત 'વેટ શીટ પેક' લેવો.

૨. ગાંઠ હોય ત્યાં માટીની મોટી લોપરી લંગાવવી.

૩. દરદીને ખાવાનું મુદ્દલ ન દેવું.

૪. સોસ પડે તો લીંબુનું ઠંડું પાણી દેવું.

૫. દરદીને ખુદલી ને ચોખ્ખી હવામાં સુવાડવો.

૬. તેની પાસે એક માણસ સિવાય ખીજાને જવા દેવો નહિ.

જો કોઈ પણ ઇલાજથી દરદી ઉગરે એમ હોય તો આ ઇલાજથી ઉગરેજ.

ગાંઠીયા તાવની ઉત્પત્તિ વિષે ખીલકુલ ચોક્કસ ખબર નથી મળી. ઘણાનો મત એમ છે કે તે રોગનો ફેલાવો ઉંદરો મારફતે થાય છે. આ વાત પાયા વિનાની નથી એમ જણાય છે. મરકી જ્યાં થતી હોય ત્યાં ઉંદરોવાળા ઘરને સાફ કરવાની ખડુ જરૂર છે. દાણા વગેરે એવી રીતે રાખવા જોઈએ કે જેથી ઉંદરોને ખાવાજ ન મળે ને તેઓ ન આવે. ઉંદરોનાં દર વગેરે પુરી દેવાં જોઈએ, અને જે ઘરમાંથી ઉંદરને દૂર ન રાખી શકાય એ ઘર જરૂર ખાલી કરવાં જોઈએ.

પણ મરકી ન થાય તેને સાડ સરસમાં સરસ વાત તો એ છે કે પ્રથમથીજ નિર્માણ ને સરસ ખોરાક લઈ, મિતાહારી રહી, વ્યસનો છોડી, કસરત કરી, ખુલ્લી હવામાં રહી, ઘર વગેરે સાફ રાખી પોતાની સ્થિતિ એવી રાખવી કે મરકીનો વાયરો પોતાને ખીલકુલ અડકીજ ન શકે. આવી સ્થિતિ હંમેશાં રાખવી જોઈએ. પણ તેમ ન થઈ શકે તો પણ મરકીનો રોગ ચાલતો હોય ત્યારે તો જરૂર તેમ કરવું ઘટે છે.

ગાંઠીઆ તાવથી વધારે ભયંકર, ને તેજ વખતે ઉત્પન્ન થતો રોગ સસણી તાવ છે તેને અંગ્રેજીમાં “ ન્યુમોનિક પ્લેગ ” કહે છે. આમાં દરદીને શ્વાસોચ્છ્વાસ સખત ઉપડે છે, તાવ વધારે સખત રહે છે, અને દરદી લગભગ ખેભાન રહે છે. આ કાળજવરમાંથી માણસો ભાગ્યેજ બચે છે. તે પ્રકારની મરકી જોડાનીસખર્ગમાં ૧૯૦૪ ની સાલમાં થઈ હતી, ને ત્રેવીસ-માંથી માત્ર એકજ દરદી બચ્યો. આની કંઈક હકીકત અગાઉ અપાઈ ગઈ છે. આ તાવને સાડ પણ ગાંઠીઆ તાવને સાડ બતાવેલા ઉપચાર લાગુ પડે છે, પણ તેમાં લોપરી છાતીના બન્ને ભાગ ઉપર મૂકવાની જરૂર છે દરદીને ‘વેટ શીટ પેક’ માં રાખવા જેટલો પણ વખત ન રહ્યો હોય તો તેના માથા ઉપર માટીની પાતળી લોપરીઓ મૂકવી જોઈએ. તે રોગના પણ ઉપચાર કરતાં અટકાવવાના રસ્તા સહેલા ને સરસ છે. તે ઉપર પ્રમાણે લેવા એ ડહાપણનું કામ છે.

કોલેરાનું દરદ થાય છે ત્યારે આપણને ભયંકર જણાય છે, પણ હકીકતમાં તે દરદ મરકીના કરતાં બહુ નરમ છે. તેમાં ‘વેટ શીટ પેક’ કામ આવી શકે નહિ, કેમકે દરદીને

ગોટા ચઢે છે, ને સાથળ વગેરે ભાગોમાં ગોટલીઓ ચઢે છે. આ વેળા પેટ ઉપર માટીની લોપરી મૂકી જોવી એ ઠીક છે, પણ જ્યાં ગોટલીઓ ચઢતી હોય ત્યાં તો ગરમ પાણીની આટલીઓ મૂકવી જોઈએ. દરદીના પગ વગેરે રાઈતું તેલ લઈ માલીસ કરવા જોઈએ. તેને ખાવાનું તો અપાયજ નહિ. દરદીને ગલરાવા ન દેતાં આસપાસના લોકોએ હિંમત આપવી જોઈએ. તેને એકદમ સખત ઝાડો ચાલે તો વખતો વખત ખાટલામાંથી ઉઠાડવાના કરતાં ખાટલામાં કંઈ છીંછડું ધાર વિનાનું વાસણ રાખી તેમાં તેને હાજતે જવા દેવો જોઈએ. આવા ઇલાજ તુરત લેવામાં આવે તો દરદીને ઈન્ન પહોંચવાનો ખડુ ઓછો સંભવ છે. કોલેરાના રોગ વખતે તેમાંથી બચવાના સરસ રસ્તા છે. ઘણે ભાગે કોલેરા ઉનાળામાં થાય છે. લોકો એકદમ કાચાં ને સડેલાં ફળ ખાય છે. સાધારણ રીતે ફળ ખાવાની આપણામાં આદત હોતી નથી. ઉનાળામાં અનેક જાતનાં ફળ પાકે છે, ને તે સોંઘાંહોવાથી ખડુ ખાવામાં આવે છે, અને ખીન્ન ખોરાક તો ખવાતાજ હોય, એટલે આવાં ફળની માઠી અસર એકદમ થાય છે. આપણા શરીરમાં હિંમેશાં પેટના દુખાવા વગેરે તો રહ્યાજ કરે છે. તેવામાં શરીર કબૂલ ન કરી શકે ત્યારે કોલેરા થાય છે. ખીન્નનાં શરીર પણ તેવાં રહે છે, તેથી કોલેરા તેને પણ થઈ આવે છે. દરદીના પાયખાનાની કંઈ ખાસ માવજત કરવામાં આવતી નથી, અને પાયખાનાનાં જંતુ હવાને બગાડે છે. વળી ઉનાળામાં પાણી પણ ખરાબ હોય છે. બધું સુકવાણ એટલે પાણી જંતુવાળું ને મેલું હોય છે, તે ગળ્યા અને ઉકાળ્યા વિના લેવામાં આવે છે. આવી સ્થિતિમાં રોગ કેમ ન થાય ? કુદરતે આપણાં શરીર મજબુત ઘડ્યાં છે એટલે જ આપણે નભી શકીએ છીએ; ખાંડી આપણાં આચરણ પ્રમાણે તો આપણા નિકાલ ઘણા જલદીજ આવવો જોઈએ.

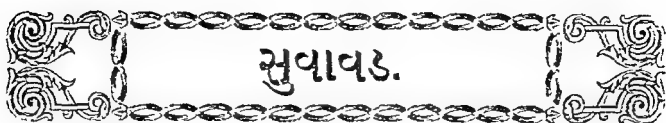
હવે કોલેરાના વખતમાં લેવી જોઈતી સાવચેતી ઉપર આવીએ. ખોરાક હલકો ને થોડો ખાવો એ ખડુ જરૂરનું છે. સારો મેવો જરૂર ખાવો, પણ મેવો બધો બરોબર તપાસવો. લોભને ખાતર કે સ્વાદને ખાતર ચાંદી પડેલી કેરી કે ચાંદી પડેલા ખીજી મેવા ખીલકુલ ખાવા જોઈએ નહિ. સાફ હવા જરૂર લેવી જોઈએ. પાણી હંમેશાં ઉકાળેલું ને પછી જાડી સાફ ખાદીવડે ગળેલું જ પીવું જોઈએ. દરદીઓનાં પાયખાનાં જમીનમાં દાટવાં જોઈએ ને તેની ઉપર સૂકી માટીની ભૂકી પાથરી દેવી જોઈએ. બધાં પાયખાનાં ઉપર દરેક જણુ હાજતે જતી વખતે રાખ નાખવાનો રિવાજ રાખે તો ઘણો લય ઓછો થવાનો સંભવ છે. આ નિયમ ખડું જોતાં હંમેશાં જાળવવાની જરૂર છે. ખિલાડી પણ ભોંય ખોતરી તેમાં હાજત કરે છે, ને પછી તેની ઉપર પગ વતી માટી ઉરાડે છે. આપણેજ તેમ કરતા નથી ને કરતાં આલડછેટ કે સૂગ રાખી દરદોના લોગ થઈ પડીએ છીએ. રાખ ન મળી શકે તો સૂકી માટી વાપરવી. માટીનાં ઢેકાં હોય તો તેને ભાગી તેની ધુળ કરવી જોઈએ.

ઉડતો મરડો એ સર્વથી ઓછો લયંકર ચેપી રોગ છે. તેમાં તો જો માટીની લોપરી બરોબર પેડુ ઉપર વપરાય ને દરદીને તમામ ખોરાક બંધ કરવામાં આવે તો એ દરદ નાબુદ થાય. દરદીના પાયખાનાને ઉપર મુજબ દાટવાની પૂરી જરૂર છે. પાણી વિષે પણ કોલેરાની માફકજ ઉપાય લેવાની જરૂર છે.

છેવટમાં ઉપરના ચેપી રોગોમાં દરદીએ તથા તેનાં મિત્રોએ અને સગાંએ ખીલકુલ હિંમત છોડવાની નથી. લય રાખવાથી દરદી વહેલો મરશે ને તેનાં સગાં તેમજ ખીજીઓને પણ રોગ થવાનો સંભવ છે.



પ્રકરણ ૮ મું.



ધારણ રોગો વિષે આપણે વિચાર કરી ગયા. આ પ્રકરણોનો એવો હેતુ નથી કે દુનિયામાં નજરે આવતા બધા રોગો વિષે લખાણ કરવું અથવા સૂચના આપવી; પણ બહુ જાણીતા રોગોના

ઉપચારનો વિચાર કરી દરદ માત્રની એકતા ને ઉપચારની એકતા બતાવવી એ છે. જેઓ દરદથી ખૂબ ઘેરાએલા છે અને જેઓ મોતથી ડરે છે તેઓની આગળ ગમે તેવાં પુસ્તકો મૂક્યાં હશે છતાં પણ તેઓ તો તબીબોની પાસે જશેજ. આ પ્રકરણો વધારેમાં વધારે એટલુંજ કહી શકે છે કે સાધારણ દરદોવાળા માણસો સાબળ થઈ આરોગ્ય જાળવવાના નિયમો પાળી ફરી માંદા ન પડે અથવા ભયંકર રોગના પંજામાં ન સપડાય. તેટલું કરવાની હિંમત પણ થોડાનીજ હોય છે. એવા થોડાને આ ટુંક લખાણો ઉપયોગી થાય એ આ પ્રકરણો લખવાનો એક મુદ્દો છે. હવે આપણે સુવાવડ, બચ્ચાંની માવજત ને અકસ્માતો ઉપર થોડો વિચાર કરી આ પ્રકરણો બંધ કરી શકાય એવી સ્થિતિએ પહોંચ્યા છીએ.

સુવાવડનો વિષય બહુ મોટો કરી નાખવામાં આવ્યો છે. નિરોગી કાયાને સુવાવડ બીલકુલ ભયંકર હોતી નથી. ગામડીયા માણસોમાં સુવાવડ એ વિસાત વિનાની વાત ગણાય છે. ગર્ભ દ્વારા સ્ત્રીને ને લગી પોતાનું કાર્ય કર્યું

નંચ છે, ને બચ્ચું અવતરતી વેળા ખીલકુલ ઈન્ન પામતી નથી. એવા પણ દાખલા જોવામાં આવ્યા છે કે ભરવાડની ઓરતો બચ્ચાંને જન્મ આપ્યા પછી તુરત કામે વળગી શકે છે. ખીન્નં પ્રાણીઓમાં તો આપણે જોઈયેછીએ કે તેઓ દુઃખ લોગવતાં નથી.

ત્યારે શહેરી જૈરાં કેમ દુઃખ લોગવે છે ? તેઓને બચ્ચાંનો જન્મ થતી વેળા શા સારૂ અસહ્ય વેદના થાય છે ? બચ્ચું આવવાના કાળ પહેલાં ને પાછળના કાળમાં કેમ તેની ખાસ માવજત કરવી પડે છે ? આ સવાલો વિચારીએ.

શહેરી જૈરાંની રહેણી તદ્દન અસ્વાભાવિક છે. તેઓનો ખોરાક, તેઓનો પહેરવેશ કુદરતના નિયમની વિરુદ્ધ રહે છે; પણ મોટામાં મોટું કારણ જુદું જ છે. બાળક ઉભરની છોકરી ગર્ભ ધારણ કરે, ગર્ભ ધારણ થયા પછી પણ પુરૂષ તે સ્ત્રીનો સંગ ન મેલે, અને બચ્ચું અવતર્યા બાદ સુવાવડની પથારી-માંથી છુટી કે તુરત સ્ત્રીની તરફ એવી વર્તણૂક રાખવામાં આવે કે તે થોડીજ મુદતમાં પાછો ગર્ભ ધારણ કરે; તો એવી સ્ત્રી કેમ દુઃખ ન લોગવે ? આ બીહામણી ને દયામણી સ્થિતિ લાખો છોકરીઓની ને જૈરીઓની જોવામાં આવે છે. આવી શહેરી જિંદગીમાં ને નરકમાં કશો તફાવત નથી. પુરૂષ જ્યાં લગી આમ રાક્ષસ બને ત્યાં લગી સ્ત્રીને એન રહેજ નહિ. ઘણા પુરુષો સ્ત્રીનો દોષ કહાડે છે. આ પ્રકરણનું કામ દોષની તુલના કરવાનું નથી. લલે બન્નેનો કે લલે એક પક્ષનો દોષ હો; દોષ છે એ જોયા પછી માખાપોએ, બાળ વરોએ ને બાળ સ્ત્રીઓએ ચેતવાનું છે. જ્યાં લગી બાળ વિષય, ને ગર્ભ ધારણ થયા પછી થતો વિષય તથા બચ્ચાંના જન્મ પછી તુરત થતો વિષય અટકે નહિ ત્યાં લગી સુખી સુવાવડ

થાયજ નહિ. માને બહુ વખત લયંકર વેદના સહન નથી કરવી પરતી અને દોઢ માસ સુધી નબળા રહેવાનું લખા-એલુંજ છે, એમ માન્યતા હોવાથી સુવાવડની સાધારણ ઇન્ન સ્ત્રીઓ ઉઠાવી લે છે; અને તે દશાનું ભાન ન રહેવાથી દિવસે દિવસે બાયલી, નબળી ને નિસ્તેજ પ્રજા ઉત્પન્ન થતી જાય છે. આ પરિણામ લયંકર છે; ને એ અટકાવવાને માટે દરેકે અથાક પ્રયત્ન કરવાની જરૂર છે. જો એક પુરૂષ કે એક સ્ત્રી પણ આ અનાચારને તજે તો તેટલો આખા જગતને ફાયદો છે. આમાં કોઈએ કોઈની રાહ જોવાની નથી.

ઉપરના વિચાર પ્રમાણે પ્રથમ માવજત તો એ થઈ કે ગર્ભવતી સ્ત્રીની સાથે પુરૂષે તદ્દન સંગ બંધ કરવો. પછી આવતા નવ માસની અંદર સ્ત્રીની ઉપર ઘણી જવાબદારી રહેલી છે. એટલું સમજવા જેવું છે કે બાળકની વર્તણૂકનો આધાર માના આ નવ માસના ચલણ ઉપર ઘણો રહે છે. મા પ્રેમવાળી હોય તો બચ્ચું પ્રેમવાળું થશે; મા ક્રોધી હોય તો બચ્ચું ક્રોધી થશે; એટલે આ નવ માસમાં સ્ત્રીની આંતર-વૃત્તિ ઘણી ચોખ્ખી રહેવાની જરૂર છે. સ્ત્રીએ તે વેળા પુણ્યકર્મોમાં રોકાવું જોઈએ. ગુસ્સામાં ન રહેવું, દયાનો ભાવ વધારવો, ઉદાર દિલનાં થવું, ચિંતા ને ભય રહિત રહેવું, મનમાં પણ પશુપણું આવવા દેવું નહિ, નકામી વાર્તાઓમાં રોકાવું નહિ, અસત્ય બોલવું નહિ, આ બધા નિયમો પાળે તો સ્ત્રીને થતું બાળક તેજસ્વી થયા વિના નજ રહે.

જેમ મનની સ્થિતિ શુદ્ધ રાખવાની જરૂર છે તેમજ શરીરની સ્થિતિ પણ શુદ્ધ રાખવાની છે. હંમેશાં ચોખ્ખી હવા લેવાની જરૂર છે. ગર્ભધાન વેળા માને વધારે શ્વાસ લેવા પડે છે, એટલે વધારે ચોખ્ખી હવા હોય તેવી સ્થિતિમાં

રહેવું જોઈએ. અનાજ નિયમસર પચે એટલું ને સરસ ખાવું જોઈએ. આગલાં પ્રકરણોમાં જણાવ્યામુજબ સારો ખોરાક ગોઠવવો જોઈએ. આ વેળા ઓલીવ ઓઈલ, બનાના, ને ઘઉંના પદાર્થ પચે તેમ ખાવા જોઈએ. જો દસ્ત બંધ રહે તો ઓલીવ ઓઈલમાં વધારો કરવો. દવા તરફ ન દોડવું. ઉલટી થવા જેવું થાય તો લીંબુનો રસ ખાંડ નાખ્યા વગર થોડા પાણીમાં મેળવી પીવો. મસાલા-મરચું વગેરે આ નવ માસ તો તજવાંજ જોઈએ.

કેટલીક સ્ત્રીને આ સમયે ભાવા-અભાવા ખૂબ થાય છે; તે દૂર કરવાનો સરસ ઉપાય એ છે કે તેણે હુમ્મેશાં ' ક્યુની બાથ ' લેવા. આ ' બાથ ' લેવાથી શરીરખળ વધશે, કાંતિ વધશે, ને પ્રસવ વખતે પીડા ઘણી ઓછી થશે. આવો અનુભવ ઘણી સ્ત્રીઓને થયો છે. ભાવા-અભાવા થાય ત્યારે મન ઉપર અંકુશ પણ રાખવો. એક જ વખત જેની ઉપર મન દોડે તે વસ્તુનો ત્યાગ કરવાથી તે ભૂલી શકાય છે. દરેક વેળા પેટમાં રહેલા બચ્ચાંના રક્ષણનો વિચાર માથે ને બાપે કરવો ઘટે છે.

ઘણીની ફરજ છે કે આ સમયે સ્ત્રીની આથે તકરાર કરી તેણે તેને ગભરાટમાં નાખવી નહિ, તે ખુશી ને સુખી રહે તેમ કરવું. ઘરકામમાં ઘણા બાળે રહેતો હોય તો ઓછો કરાવવા ઘણીએ પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. હુમ્મેશાં થોડો વખત ખુદલી હવામાં ફરવા જવું એ જરૂરનું છે. ગર્ભ વખતે માતા પેટમાં કંઈ પણ દવા ન જાય એવી સંભાળ રહેવી જોઈએ.



થાયજ નહિ. માને બહુ વખત ભયંકર વેદના સહન નથી કરવી પડતી અને દોઢ માસ સુધી નબળા રહેવાનું લાખા-એલુંજ છે, એમ માન્યતા હોવાથી સુવાવડની સાધારણ ઇબ્ત ત્રીઓ ઉઠાવી લે છે; અને તે દશાનું ભાન ન રહેવાથી દિવસે દિવસે બાયલી, નબળી ને નિસ્તેજ પ્રજા ઉત્પન્ન થતી જાય છે. આ પરિણામ ભયંકર છે; ને એ અટકાવવાને સારૂં દરેકે અથાક પ્રયત્ન કરવાની જરૂર છે. જો એક પુરૂષ કે એક સ્ત્રી પણ આ અનાચારને તજે તો તેટલો આખા જગતને ફાયદો છે. આમાં કોઈએ કોઈની રાહ જોવાની નથી.

ઉપરના વિચાર પ્રમાણે પ્રથમ માવજત તો એ થઈ કે ગર્ભવતી સ્ત્રીની સાથે પુરૂષે તદ્દન સંગ બંધ કરવો. પછી આવતા નવ માસની અંદર સ્ત્રીની ઉપર ઘણી જવાબદારી રહેલી છે. એટલું સમજવા જેવું છે કે બાળકની વર્તણૂકનો આધાર માના આ નવ માસના ચલણ ઉપર ઘણો રહે છે. મા પ્રેમવાળી હોય તો બચ્ચું પ્રેમવાળું થશે; મા ક્રોધી હોય તો બચ્ચું ક્રોધી થશે; એટલે આ નવ માસમાં સ્ત્રીની આંતર-વૃત્તિ ઘણી ચોખ્ખી રહેવાની જરૂર છે. સ્ત્રીએ તે વેળા પુણ્યકર્મોમાં રોકાવું જોઈએ. ગુસ્સામાં ન રહેવું, દયાનો ભાવ વધારવો, ઉદાર દિલનાં થવું, ચિંતા ને ભય રહિત રહેવું, મનમાં પણ પશુપણું આવવા દેવું નહિ, નકામી વાર્તાઓમાં રોકાવું નહિ, અસત્ય બોલવું નહિ, આ બધા નિયમો પાળે તો સ્ત્રીને થતું બાળક તેજસ્વી થયા વિના નજ રહે.

જેમ મનની સ્થિતિ શુદ્ધ રાખવાની જરૂર છે તેમજ શરીરની સ્થિતિ પણ શુદ્ધ રાખવાની છે. હંમેશાં ચોખ્ખી હવા લેવાની જરૂર છે. ગર્ભાધાન વેળા માને વધારે શ્વાસ લેવા પડે છે, એટલે વધારે ચોખ્ખી હવા હોય તેવી સ્થિતિમાં

રહેવું જોઈએ. અનાજ નિયમસર પચે એટલું ને સરસ ખાવું જોઈએ. આગલાં પ્રકરણોમાં જણાવ્યામુજબ સારો ખોરાક ગોઠવવો જોઈએ. આ વેળા એલીવ ઓઇલ, બનાના, ને ઘઉંના પદાર્થ પચે તેમ ખાવા જોઈએ. જો હસ્ત બંધ રહે તો એલીવ ઓઇલમાં વધારો કરવો. દવા તરફ ન દોડવું. ઉલટી થવા જેવું થાય તો લીંબુનો રસ ખાંડ નાખ્યા વગર થોડા પાણીમાં મેળવી પીવો. મસાલા-મરચું વગેરે આ નવ માસ તો તજવાંજ જોઈએ.

કેટલીક સ્ત્રીને આ સમયે ભાવા-અભાવા ખૂબ થાય છે; તે દૂર કરવાનો સરસ ઉપાય એ છે કે તેણે હૃમ્મેશાં ' કચુની બાથ ' લેવા. આ ' બાથ ' લેવાથી શરીરખળ વધશે, કાંતિ વધશે, ને પ્રસવ વખતે પીડા ઘણી ઓછી થશે. આવો અનુભવ ઘણી સ્ત્રીઓને થયો છે. ભાવા-અભાવા થાય ત્યારે મન ઉપર અંકુશ પાણુ રાખવો. એક જો વખત જેની ઉપર મન દોડે તે વસ્તુનો ત્યાગ કરવાથી તે ભૂલી શકાય છે. દરેક વેળા પેટમાં રહેલા બચ્ચાંના રક્ષણનો વિચાર માએ ને બાપે કરવો ઘટે છે.

ઘણીની ફરજ છે કે આ સમયે સ્ત્રીની સાથે તકરાર કરી તેણે તેને ગભરાટમાં નાખવી નહિ, તે ખુશી ને સુખી રહે તેમ કરવું. ઘરકામમાં ઘણા બોલે રહેતો હોય તો ઓછો કરાવવા ઘણીએ પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. હૃમ્મેશાં થોડો વખત ખુદલી હવામાં ફરવા જવું એ જરૂરનું છે. ગર્ભ વખતે માંનો પેટમાં કંઈ પેણુ દવા ન લાય એવી સલાહ રહેવી જોઈએ.



પ્રકરણ ૯ મું.

અચ્ચાંચોની માવજત.



ચાણીને લગતો વિષય તપાસવાનો આ લખાણનો હેતુ નથી; એટલે અચ્ચું જન્મ્યા પછીના વખત વિષે આપણે વિચારશું. જેઓ આગળનાં પ્રકરણ સમજ્યા છે તેઓ સમજશે કે સુવાવડ વખતે પણ માએ ને અચ્ચાંચે અંધારી કેટડીમાં, ગંદી ગોદડીમાં, હવા ન આવે તેમ નીચે તાપ રાખી બફાઈ રહેવાનું નથી. સુવાવડીને અંધારામાં રાખવાનો રિવાજ ગમે તેવો જૂનો હોય છતાં ઘાતકી છે. હવા અંધ કરવાનો રિવાજ એથી પણ ઘાતકી છે. નીચે તાપ રાખવાનો રિવાજ વગર જરૂરનો ને જોખમકારક છે. શરદીની મોસમમાં સુવાવડી ઓરતને જરૂર વિશેષ ગરમી જોઈએ. તેમ કરવાને સાડ તેને વધારે ઓઢાડવું જોઈએ. ઓરડામાં સરદી રહેતી હોય તો બહારથી સળગાવેલી ધૂમાડો ન ચાલતો હોય તેવી સગડી ઓરડામાં રાખી હવા ગરમ કરવી; પણ બાટલાની નીચે સગડી રાખવાની જગ્યાએ જરૂર નથી. સુવાવડીની પથારીમાં ગરમ પાણીની બાટલી મૂકવાથી પણ ગરમી આવશે. સુવાવડીને મેલાં ને ગંદાં કપડાંમાં સુવાવડામાં પણ ઘાતકીપણું ને વહેમ રહ્યાં છે. સુવાવડમાંથી ઉઠ્યા પછી બધાં કપડાં સારી રીતે ધોઈ તેનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.

બચ્ચાંની તળીયતનો આધાર તદ્દન માની તળીયત ઉપર છે, એટલે ઉપર પ્રમાણે સાવચેતી રાખવા ઉપરાંત, માને માફક આવે તેવો સરસ ખોરાક આપવો જોઈએ. શુંદર વગેરે ખાવાથી ફાયદો હોય એમ જણાતું નથી. સુવામડી જે ઘઉંનો ખોરાક, કેળાં વગેરે મેવાની સાથે ઓલીવ ઓઈલ મેળવી ખાશે તો તેને શરીરે ગરમી રહેશે ને ઘણું સરસ દૂધ છુટશે. ઓલીવ ઓઈલ લેવાથી દૂધ રચક રહેશે ને તેથી બચ્ચાંને હુમ્મેશાં સાફ દસ્ત આવશે. બચ્ચાંને કંઈ પણ દરદ જોવામાં આવે તો માની તળીયત તપાસવી. બચ્ચાંને દવા આપવી એ તેને ખોઈ ખેસવા બરાબર છે. બચ્ચાંની હોજરી ઘણી નાજુક હોઈ દવા વિગેરેનું ઝેર તુરત ચઢે છે. એ વખતે માએજ દવા લેવી ઘટે છે; કેમકે દવાના ગુણ સૂક્ષ્મરૂપે માના દૂધમાં ઉતરશે. ઘણી વખત બચ્ચાંને ખાંસી કે દસ્ત જોવામાં આવે તો ગભરાવાને બદલે એક બે દિવસ રાહ જોઈ ખાસ કારણ હોય તે દૂર કરવું, એટલે દરદ દૂર થશે. દોડાદોડ કરવાથી ને દવા કરવાથી બચ્ચાંની તળીયત જરૂર બગડશે.

બચ્ચાંને હુમ્મેશાં નવશેકા પાણીમાં નવડાવવાની જરૂર છે. તેને કપડાં જેમ બને તેમ ઓછાં પહેરાવવાં જોઈએ. થોડા માસ તો કંઈ કપડાં ન હોય તો વધારે સાફ. એક નાની સુંવાળી સફેદ આદરમાં લપેટવું ને પછી ઉપર ગરમ કપડું ઓઢાડવું એ સૌથી સરસ છે. આમ કરવાથી બચ્ચાંને પેરણ વગેરે પહેરાવવાની અગવડ દૂર થશે, ને કપડાં ઓછાં બગડશે તથા તેનો ખાંધો નાજુક થવાને બદલે મજબુત થશે. નાળની ઉપર ઝીણું ચાંવડું કરેલું કપડું મૂકી તેની ઉપર નાનો પાટો ખાંધવો જોઈએ. નાળને દોરી ખાંધી ગળે લરા-

વવામાં આવે છે તે સ્થિતિ ખરાબ છે. પાટો હંમેશાં છોડવો જોઈએ. નાળની આસપાસ આળો લાગુ જોવામાં આવે તો તેની ઉપર સાફ ચોખાનો ચાળેલો ઘણોજ ઓળો લોટ સાફ રૂ વતી છાંટવો, એટલે આળો લાગ સૂકાઈ જશે.

જ્યાં સુધી માને દૂધ પુષ્કળ આવે ત્યાં સુધી બચ્ચાંને બીજે કશો ખોરાક આપવાની જરૂર નથી. જ્યારે દૂધ ઓછું થવા લાગે ત્યારે ઘઉંને શેકી તેને દળી તે લોટ ગરમ પાણીમાં નાંખી તેમાં થોડો ગોળ મેળવી બચ્ચાંને આપવાથી દૂધના જેવોજ ગુણુ આપશે. આને બદલે અધુરું કેળું છુંદી તેમાં અર્ધી ચમચી ઓલીવ ઓઇલ નાખી બન્ને વસ્તુને ખરોખર મીલાવીને આપવાથી સરસ અસર થશે. જો ગાયતું દૂધ આપવું હોય તો પ્રથમના વખતમાં ત્રણ લાગ પાણી ને એક લાગ દૂધ મેળવી તેને એક ઉલ્લરો આવે ત્યાં લગી ગરમ કરી આપવું; તેમાં પણ થોડો શુદ્ધ ગોળ નાખવો. ગોળને બદલે ખાંડ વાપરવાથી ગેરફાયદો જોવામાં આવે છે. બચ્ચાંને ધીમે ધીમે લીલો મેવો વધારે ને વધારે આપવાની તજવીજ કરવાથી તેનું લોહી જન્મથીજ સુધરવાપર જશે, ને બચ્ચું તેજસ્વી તથા જોરાવર થશે. બચ્ચાંને દાંત આવે કે તુરતજ અથવા તે પહેલાંજ ઘણી માતાઓ દાળ, ભાત, શાક વગેરે આપે છે, એ બચ્ચાંને ઘણો ગેરફાયદો કરતાઈ છે એ શંકા વિનાની વાત છે. ચહા-કાંદી બચ્ચાંને હરગીઝ આપવાં નહિ.

બચ્ચું ખરોખર મોટું થાય એટલે ચાલતાં શીખે ત્યારે તેને પેરણ વગેરે કપડાં પહેરાવવાં. જોડાની બીલકુલ જરૂર નથી. બચ્ચાંને કાંટા વગેરેમાં ચાલવાનું હોય નહિ, એટલે વગર જોડે રહેવાથી તેના પગ કઠણ થશે ને જોડામાં સંકડાઈ લોહીના ફરવાને હરકત થશે નહિ. શોભાને સાફ મોટાં રેશમનાં,

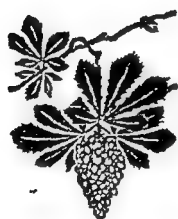
તુધવાળાં કપડાં, લેંઘી, માથા ઉપર ટોપી, ડોક વગેરેમાં ઘરેણાં પહેરાવવાં, એ બહુ જંગલી ને ઘાતકી રિવાજ છે. કુદરતે જે કાંતિ તેને આપી છે તેમાં આપણે વધારો કરી શકીએ એમ માનવું એ કેવળ અભિમાન અને અજ્ઞાન છે.

બચ્ચાંની કેળવણી તેના જન્મથીજ શરૂ થાય છે, ને તેના ખરા શિક્ષક તેનાં માળાપજ છે, એમ સમજવાનું છે. બચ્ચાંને ધમકાવવું, બચ્ચાંના શરીરને લાદવું, તેની હોજરીને ઠાંસવી, એ પણ એક કેળવણીના નિયમનો ભાગ છે. ચિડાઉ માળાપ પાસેથી બચ્ચું ચિડાઉ થતાં શીખશે, નાનુક માળાપ પાસેથી નાનુક થતાં શીખશે, બોલી પણ માળાપની શીખશે. માળાપના મોમાંથી શુદ્ધ ઉચ્ચાર નીકળશે તો બચ્ચું શુદ્ધ બોલશે, માળાપ તોતડું બોલશે તો બચ્ચું તોતડું બોલશે, માળાપના મુખમાંથી ગાળો નીકળશે તો બચ્ચું ગાળો દેતાં શીખશે, માળાપ અનીતિ આચરતાં હશે તો બચ્ચું જરૂર અનીતિ શ્રદ્ધા કરશે. ‘બાપ તેવા બેટા ને વડ તેવા ટેટા’ એ કહેવત ખરોખર છે. બાપનો અર્થ અહીં માળાપ છે. બાપનો ખોરાક બચ્ચું ખાતાં શીખશે, અને જે કેળવણી બચ્ચું ઘરમાં મેળવે છે તે કેળવણી તેને કદિ પાછળથી મળવાની નથી.

આમ વિચાર કરતાં માળાપની ફરજ કેટલી બધી નાનુક છે એ જોઈ શકાય છે. માણસ જાતની પ્રથમ ફરજ એ છે કે પોતાનાં બચ્ચાંને શુદ્ધ વર્તન શીખવી તેઓ સૈમને અને પોતાને શોભાવે તેવાં થાય એમ કરવું. ફળ અને ઝાડને વિષે આપણે જોઈએ છીએ કે કેળમાંથી કેળાંજ થશે, અને સારું ઝાડ હશે તેમાંથી ઉત્તમ ફળજ પાકશે. સારાં જાતવરનાં બચ્ચાં સારાંજ ઉત્પન્ન થશે. માણસ આ નિયમનો ભાગ કરે છે.

પવિત્ર જણાતાં માળાપનાં બચ્ચાં અપવિત્ર જોવામાં આવે છે. તંદુરસ્ત દેખાતાં માળાપનાં બચ્ચાં રોગી જોવામાં આવે છે. આમ થવાનું મુખ્ય અથવા એકજ કારણ એ છે કે આપણે માળાપની પદ્ધતિને લાયક ન હોવા છતાં ઘણીવાર આપણા સ્વચ્છંદે માળાપ બનીએ છીએ, પછી બચ્ચાંનો સ્વાર્થ શાને સંભાળીએ ? પણ નીતિમાન માળાપને તો લાજમ છે કે તેઓએ પોતાનાં છોકરાંને સરસ રીતે ઉછેરવાં. આમ કરવા સાડા મા અને બાપ બન્નેને શુદ્ધ કેળવણીની જરૂર છે. જ્યાં માળાપ એવી કેળવણી પામેલાં નથી, ત્યાં તે માળાપને પોતાની ભૂલ સમજે, તો તેઓએ પોતાનાં બચ્ચાંને ખીન્ન સુશિક્ષિત-નીતિમાન માણસને સોંપવાં જોઈએ. નિશાળોમાં જઈ બચ્ચાં સદ્વર્તન શીખે, એ આશા રાખવી ફેકટ છે. સદ્વર્તન શીખવાનો એકજ રસ્તો છે, ને તે એ કે તેવા સંજોગોમાં છોકરાંઓને નિરંતર રહેવાનું મળે. ઘેર એક પ્રકારનું શિક્ષણ અને નિશાળોમાં ખીન્ન પ્રકારનું શિક્ષણ હોય તો બચ્ચાં કદિ સુધરી શકતાં નથી. ઉપરના વિચાર પ્રમાણે કેળવણી આપવાનો અમુકજ વખત છે 'એવું કંઈ આવતું નથી. બચ્ચું જન્મે છે ત્યારથી તેની કેળવણી શરૂ થાય છે, ને ત્યારથીજ તેને શારીરિક, માનસિક ને આત્મિક અથવા ધાર્મિક કેળવણી મળે છે. શબ્દજ્ઞાન તો તે ત્યારથી તોતડું ખોલવા માંડે છે ત્યારથીજ મેળવે છે. અક્ષરજ્ઞાન પણ રમતમાં ને રમતમાં માળાપની પાસેથી લઈ શકે છે. આગળના જમાનામાં તો એમજ થતું; હવે નિશાળે ખેસાડવાનો રિવાજ ચાલ્યો છે. માળાપ બચ્ચાં પ્રત્યેની પોતાની જે ફરજ છે, તે ખરેખર સંભાળે, તો તેઓ કેટલે ઉચ્ચ ગતિ શકે, તેની હદ બાંધી શકાતી નથી; પણ બચ્ચાંને આપણાં રમકડાં માફક રાખી, તેઓને ખોટાં લાડ લડાવીએ, તેઓની

ઉપર ખોટું હેત કરી મિઠાઈ, શોભિતાં કપડાં વગેરેવડે તેઓને બચપણથી બગાડીએ, ખોટું હેત લાવી તેઓને ગમે તેમ કરવા દઈએ, પૈસાના લોભમાં પડ્યા રહી બચ્ચાંને પણ પૈસાનો લોભ શીખવીએ, વિષયમાં રંગદોળાએલા રહી વિષયનો દાબલોં બચ્ચાંઓને આપીએ, આળસુ રહી તેઓને આળસુ બનાવીએ, ગંદા રહી ગંદકી શીખવીએ, જૂઠું ખાલી જૂઠું શીખવીએ, તો પછી પ્રજા નબળી, અનીતિવાળી, જૂઠી, વિષયી, સ્વાર્થી અને લાલચુ થાય તેમાં શી નવાઈ છે? આ વાંકેયો ઉપર સમજી માળાપે બહુ વિચાર કરવાની જરૂર છે. હિંદુસ્તાનનું અર્ધું ભવિષ્ય તો માળાપોના હાથમાં છે.



પ્રકરણ ૧૦મું.

અકસ્માત-ડૂબવું.



ટલાક વ્યાધિઓ વિષે આપણે સહજ તપાસ કરી. અકસ્માતો જે વખતો-વખતે બન્યા કરે છે તેને સાડ સાધારણ જ્ઞાન દરેક માણસને હોવું જોઈએ, કે જેથી કોઈપણ માણસનો પ્રાણ જતો હોય તે વેળા મદદ કરી શકાય. આવા પ્રકારનું જ્ઞાન બચપણથીજ છોકરાંઓને આપવાથી તેઓમાં દયાનો ગુણ વંધવાનો સંભવ છે.

પ્રથમ-તો-આપણે ડૂબેલા આદમીની માવજતનો વિષય તપાસીશું. ઇંગ્લાંડમાં આવા અકસ્માતોમાં મદદ કરવા સાડ પંચોપકારી મંડળ સ્થપાયેલું છે, તેણે કેટલીક કિંમતી સૂચનાઓ બહાર પાડી છે; તેમાંથી મુખ્યત્વે નીચેની ટીપ કેટલાક ફેરફાર અને વધારા સાથે લીધેલી છે. એમ કહેવાય છે કે શ્વાસ રૂંધાયા પછી માણસ લાગ્યે પાંચ મિનિટ જીવી શકે છે; એટલે પાણીમાં ડૂબતા માણસને કહાડયા પછી તેનામાં જીવ ધણેજ થોડે અંશે હોય છે. તેને રાખવાને ડૂબેલાને સાવચેત કરવા તુરત ઉપાયો લેવાની જરૂર પડે છે. આમાં મુખ્ય વસ્તુ એ જોવાની રહે છે. એક તો કૃત્રિમ શ્વાસ શરૂ કરી દરદીને ખરોખર શ્વાસ લેતો કરવો, અને બીજો એ કે દરદીને ગરમી આપવી. ઉપચારનો વિચાર કરતાં આપણે યાદ રાખવાની જરૂર છે કે ઘણે ભાગે દરદીની સારવાર તુરત કરવી

હોય તો નુકીકિનારે જ્યાં બધાં સાધન ન મળે તેવી જગ્યાએ કરવી પડે છે. જે કે ત્રણ માણસ જો હુબતા માણસની પાસે હોય, તોજ ઉપાયો બરોબર લઈ શકાય એવી સ્થિતિ છે. આવે વખતે મદદ કરનાર માણસમાં સમયસૂચકતા, ધીરજ ને ત્વરા હોવાં જોઈએ. મદદ કરનારા પોતે ગભરાટમાં પડે તો કશુંજ ન બને. વળી જો જે ત્રણ માણસમાં બધા પોતાની મરજી પ્રમાણે કરવા ધારે અથવા એક બીજાને સલાહ આપવા જેસે તોપણ દરદીને બચાવવો મુશ્કેલ પડે. પાસેનાઓએ વધારે હુશિયાર માણસને પારખી લઈ તુરત તે જે પ્રમાણે કહે તે પ્રમાણે કરવા મંડી જવું જોઈએ.

દરદીને બહાર કહાડ્યા બાદ તુરત તેનાં લીજાંએલાં કપડાં કહાડી નાખવાં જોઈએ. પાસેના પાસે જે કંઈ કપડાં હોય તેવડે દરદીનું શરીર લુછી નાખવું. પછી તેના કપાળ ઉપર હાથ રાખી ધીમેથી એક મિનિટભર દરદીને ઉઘો સૂવાડવો. તેની છાતીપર હાથ રાખવો ને તેનાં મોંમાંથી કચરો પાણી વગેરે કહાડી નાખવાં. જીભ બહાર નીકળશે તે પકડી લેવી. હાથમાં રૂમાલ વગેરે વસ્તુ રાખી હોય તો જીભને પકડી શકાશે. જીભ બહાર કહાડ્યા પછી ચેતનક્રિયા આવે ત્યાં લગી બહારજ રાખવી. પછી દરદીને તુરત ચતો સૂવાડવો, પણ માથું ને ધડનો ઉપલો લાગ પગ કરતાં જરા ઉચે રાખવાં. હવે તેના માથા આગળ એક માણસે ઘુંટણીયાભર જેસવું. દરદીના હાથ ધીમેથી ઉંચકી લાંબા ને સીધા મદદ કરનારની તરફ લઈ જવા. આથી પાંસળી ઉંચી ચઢશે ને બહારની હવા દરદીના શરીરમાં જશે. પછી તુરત પાછા હાથ વાંકાં વાળી દરદીની છાતીપર ચાંપવા. આમ કરવાથી પાંસળી દબાશે ને દરદીના શરીરમાંથી શ્વાસ બહાર આવશે. છાતીપર

ગયો છે એમ માનવું. પણ દાકતર મૂર કહે છે કે આ બધી નિશાનીઓ છતાં પણ કેટલીક વેળા જીવ ગએલો હોતો નથી. જીવ ગયાની ખરી નિશાની તો એજ છે કે શરીરમાં સડો શરૂ થયો હોય. આટલું સમજ્યાથી આપણે જાણી શકીએ છીએ કે દરદીની માવજત લાંબા કાળ સુધી કર્યા પછીજ આશા છોડવી.



ગરમ કે ઠંડા પાણીની છાલક માંચ્યા કરવી. આસપાસ સાધન હોય ને દેવતા કરી શકાય તો અથવા તુરત ક્યાંયથી દેવતા આણી શકાય તો દરદીને ગરમ શેક કરવો ને ગરમી લાવવી. આસપાસનાં માણસોએ પોતાનાં કપડાં જે હોય તે દરદીને ઓઢાડવાં. દરદીના શરીરને ખરોખર ચોળવું કે જેથી તેનામાં ગરમી આવે. આ બધા ઉપચારો લાંબા વખત સુધી કર્યા કરવાની જરૂર છે. આશા એકદમ છોડી દેવાની જરૂર નથી. દાકતર વેહીંગ લખે છે કે આ પ્રમાણે ઉપચારોથી દરદીમાં પાંચ કલાકે પણ શ્વાસ આવેલો છે; એટલે ઉત્સાહપૂર્વક ને અપાટાબંધ ઉપરની ક્રિયાઓ કરવાની છે. દરદીમાં જે જીવ આવ્યો હોય તો તુરત તેને ગરમ વસ્તુ પીવાને આપવી. નારંગીના રસને ગરમ પાણીમાં નાંખીને આપવાથી અથવા તજ, લવીંગ ને તીખાંનો ઉકાળો આપવાથી દરદી સતેજ થશે. દરદીને નાકે તમાકુ સુંઘાડવાથી પણ વખતે ફાયદો થવાનો અંભવ છે. દરદીની આસપાસ વીંટાઈને નકામા કોઈએ નંહિ ઉભવું જોઈએ, કેમકે દરદીને જેટલી ખુલ્લી હવા મળે તેટલી જરૂરની છે.

દરદીના મરણની નિશાની સાધારણ રીતે નીચે પ્રમાણે છે:—તેનો શ્વાસ બંધ થશે ને હાથ અથવા નળી મૂકતાં છાતીમાં ધબકારો નહિ માલૂમ પડે. નાડી બંધ હશે, આંખ અર્ધી બંધ હશે, ડોળા મોટા થએલા હશે, જડબાં ખીડાઈ ગયાં હશે, આંગળી વળેલી હશે, જીભ દાંત વચ્ચે હશે, મોઢા ઉપર ફીણ હશે, નાક ઉપર લાળ હશે, અને આખા શરીર ઉપર અતિ ફિકાશ હશે. તેના મોં પાસે પીછું મૂકવાથી તે ફરફરશે નહિ. આલણું મૂકવાથી તેની ઉપર શ્વાસની ધુમસ નહિ ચઢે. આ બધી નિશાનીઓ સાથે હોય તો ઘણે ભાગે જીવ

જશે, તથા દરદી ઓછામાં ઓછું દુઃખ પામશે. લુગડું ચે-
ટેલું હોય તે પાટો મેલતી વેળા રહેવા દેવામાં જરા પણ
અડચણ નથી. માટીના પાટો સૂકાઈ જાય કે તુરત બદલા-
વવો. ઠંડા પાણીના ઉપયોગથી ડરવાની જરાએ જરૂર નથી.

આ ઉપાય જેને ન સૂઝે તેને સાડી નીચેના ઇલાજો છે
તે જાણી લેવા ઠીક છે. તે ઇલાજો અંગ્રેજી લેખકના પુસ્તક-
માંથી લીધેલા છે. કેળવું લીધું પાતડું લેવું, તેની ઉપર ઓ-
લીવ ઓઈલ કે મીઠું તેલ ચોપડવું, ને તે પાતડું દાઝ્યા
ઉપર મૂકી બાંધી દેવું. પાંતરાને બદલે સાફ સુંવાળું કપડું
લઈ તેલમાં ઝાળી મૂકી દીધું હશે તોપણ ચાલશે. સરખે
ભાજે અળસીનું તેલ અને ચૂનાનું પાણી મેળવી બરોબર
હલાવી તેના ઉપયોગ પણ ફાયદાકારક છે. ચોંટેલાં કપડાં ન
ઉખડે તો નવસેકા દૂધ ને પાણીથી પલાળવું; તે તદ્દન પલળે
એટલે તેને ઉખેડી શકાશે. તેલના પાટા બાંધ્યા હોય તે
પહેલી વખતના જે દિવસે ઉખેડવા, પાછળથી હુસ્મેશાં છો-
ડવા ને નવા બાંધવા. ફાદલા પડ્યા હોય તે ફેાડી નાખ-
વાની જરૂર છે. આમડીને ઉતડવાની જરૂર નથી.

દાઝ લાગવાથી ચામડી માત્ર લાલજ થઈ હોય તો મા-
ટીના પાટાને પહોંચી શકે એવો એક પણ ઇલાજ નથી;
બળતરા તુરત બંધ થશે.

આંગળાંમાં દાઝ થયો હોય તો સાફ પાટાથી એક ખી-
ન્નને ન અડકે એવી સંભાળ રાખવી. કેટલીક વેળા જલદ
તેજબો ચામડીપર બળવાથી માણસ દાઝે છે, ત્યારે પણ
ઉપર પ્રમાણે ઉપાયો કામના છે.

પ્રકરણ ૧૧ મું.

* અકસ્માત-દાઝવું. *



કે ઈ પણ માણસનાં કપડાં કે કંઈ સળગી ઉઠે ત્યારે આપણે ગભરાઈ જઈએ છીએ. તેથી દાઝ્યા ઉપર ડામ દેવા જેવું થાય છે-દાઝેલા માણસને મદદ કરવાને. બદલે આપણે તેને મહા દુઃખ પેદા કરીએ છીએ. તેથી દાઝેલા માણસને સાફ શું ઇલાજ લેવાં એ જાણી લેવાની ફરજ છે.

કપડાં સળગી ઉઠે તે માણસે પણ ગભરાવું નહિ, પણ તુરત છેડો વગેરે હોય તો હાથમાં લઈ ઝપાટાથી ચોળી નાખવો. જો આખો ભાગ સળગી ઉઠ્યો હોય તો તુરત ધૂળમાં આળોટવું. શેતરંજ જેવું કઠણ લુગડું વગેરે હોય તો તે તુરત લપેટી લેવું. પાણી હોય તો પાણી છાંટવું. આગ ઠરે કે તુરત દાઝ લાગ્યો છે કે નહિ તે જોવું. દાઝ હોય તો તે જગ્યાએ કપડું ચોંટી જવાનો સંભવ છે. એ કપડું ઉતડવું નહિ પણ જ્યાં ચોટેલું હોય ત્યાં રહેવા દઈ બાકીનો ભાગ કાતરથી કાપી નાખવો. ચામડી ન ઉતડાય એ ખૂબ સંભાળવું. આ સ્થિતિમાં દરદીને રહેવા દઈ તુરત સાફ માટી એકઠી કરીને તેમાં ઠંડું પાણી મેળવી તેની લોપરી કરીને બરોબર પાટો બાંધી દેવો, એટલે દાઝ તદ્દન મટી

પ્રકરણ ૧૨ મું.

અકસ્માત-સર્પદંશ.



પૃથ્વી માણસ સદાય ડરતો આવે છે. સર્પને વિષે વહેમોનો પણ પાર નથી. સર્પનું નામ લેતાં આપણે ડરીએ છીએ. સંતનાં તેને મોટા જીવ કહીએ છીએ. સર્પ હિંદુમાં પૂજાય છે. નાગપાંચમનો દિવસ ખાસ સર્પની પૂજનો દિવસ ગણાય છે. શેષનાગ ઉપર પૃથ્વીનો સાર છે એમ સ્થૂલ માન્યતા છે. ભગવાન શેષશાયી એટલે શેષનાગની ઉપર સૂનારા ગણાય છે. શિવજીને સર્પની મોળા આરોપી છે. ‘સહસ્રમુખી શેષનાગથી વર્ણન ન થઈ શકે’ એમ કહી સર્પને વિષે બુદ્ધિ અને જ્ઞાન માન્યાં છે. આવો કંઈક વિચાર પ્રીતિધર્મમાં પણ છે. સર્પની બુદ્ધિના જેવી બુદ્ધિ તેજ હોવી જોઈએ એમ અંગ્રેજી ભાષામાં સરખામણી કરી છે. નળને કરકોટક નાગે કરડી તેના ઉપર ઉપકાર કર્યો. તેણે તેને ઝેર ચઢાવી બાહુક-કરૂંપડો બનાવ્યો કે જેથી જંગલોમાં ભટકતાં તેની ઉપર કોઈ કુદૃષ્ટિ ન કરે. સર્પને બાઈબલમાં ‘શેતાનનું રૂપ’ પણ આપ્યું છે. સર્પે હવા ખીખીને લલચાવ્યાં.

(સર્પના વિષે વિગતો જાણવા માટે)

આમ સર્પને વિષે માન્યતા અને દંતકથાઓ ચાલી રહ્યાં છે. સર્પનો ભય સમજી શકાય છે. તેનું ઝેર જો બરોબર લાગે તો મોતજ નીપજે છે, અને મોતને આપણે ઇચ્છતા

સર્પને પેદા કરનાર પણ એકજ ઈશ્વર છે. ઈશ્વરનાં બધાં કાર્ય આપણે સમજવાને શક્તિમાન નથી. તેણે વાઘ, સિંહ, સર્પ, વીંછી વગેરેને માત્ર આપણે મારી શકીએ એવા ધરાદાથી તો નહિજ સરખ્યાં હોય. સર્પો પોતે મંડળ ભરીને વિચારે કે માણસો તેઓને જ્યાં દેખે ત્યાં મારે છે એટલે જુ' માણસને માત્ર સર્પને મારવાનેજ ઈશ્વરે પેદા કર્યો હશે તો તે વિચાર જેમ ખોટો ગણાશે, તેમ સર્પ વગેરેને વિષે આપણો વિચાર પણ ખોટો હોવો જોઈએ.

સેન્ટ ફ્રાન્સિસ એ ચૂરોપમાં મહા યોગી થઈ ગયો. તે જંગલોમાં સર્પો વગેરેમાં ફરતો છતાં તેઓ તેને ઇજા ન કરતા, એટલુંજ નહિ પણ તેની સાથે મૈત્રી રાખતા. હિંદુ-સ્તાનનાં જંગલોમાં હજારો જોગી ફકીરો વસે છે. તેઓ વાઘ, વર, સર્પો વગેરેમાં નિર્ભયપણે ફરે છે, ને તેઓને ઇજા થતી જોવામાં આવતી નથી. કેઈ કહેશે કે તેમાં પણ સર્પ-દંશથી કે ફાડી ખાનારાં જનવરોથી ખો થતો હશે, તો એ વાત સંભવિત છે, પણ આટલું આપણે જાણીએ છીએ કે સર્પોદિ જંતુઓ એટલા બધા છે અને તેના પ્રમાણમાં જોગી-ફકીર એટલા થોડા છે, કે જો તે નાશકારક પ્રાણીઓ તેઓની પૂઠેજ લાગે તો તેઓમાંથી એક પણ જીવી ન શકે. જોગી-ફકીર આ પ્રાણીઓની સામે થવાનાં સાધન રાખતા નથી, એ આપણે જાણીએ છીએ ને માનીએ છીએ; એટલે એમ સાબીત થાય છે કે કેટલાંક ભયંકર ગણાતાં પ્રાણીઓ કેટલાંક જોગી-ફકીરોની સાથે મૈત્રી રાખે છે, અથવા તો તેઓને જતા મેલે છે. હું તો એમ જ્ઞાનનારો છું કે જ્યારે આપણે દરેક જીવને વિષે વૈર-ભાવ તજી દઈએ છીએ ત્યારે તે જીવ આપણી ઉપર વૈર-ભાવ કરતા

નથી. દયા અથવા પ્રેમ એ મનુષ્યનો મહાગુણ છે, તે વિના તેનાથી ઇશ્વરને લાજ શકાતો નથી. દયા એ ધર્મનું મૂળ છે, એમ બધા ધર્મમાં ઓછી વધતી ઝાંખી આપણને થાય છે.

વળી સર્પ વગેરેની ઉત્પત્તિ અથવા તેઓનો કૂર સ્વભાવ તે આપણા સ્વભાવનો પડઘો કેમ ન હોય ? માણસોમાં ઘાતકીયણું ઓછું છે ? આપણી જીભમાં સદાય સર્પદંશ ભર્યો છે. આપણે વાઘ વરૂની પેઠે આપણા ભાઈ-ઓનેજ ફાડી ખાઈએ છીએ. ધર્મ-પુસ્તકોમાં એવું જોવામાં આવે છે કે જ્યારે માણસ નિર્દોષ બનશે ત્યારે ઘેટાં ને વાઘ પણ દોસ્તી કરી રહેશે. આપણા શરીરમાં જ્યાં સુધી વાઘ-ઘેટાંની લડત ચાલ્યા કરે છે ત્યાં સુધી આ જગત-શરીરમાં તેવી લડત ચાલે એમાં શી નવાઈ છે? જગતની આરસીરૂપે આપણે છીએ. જગતના બધા ભાવ આપણા શરીર-જગતમાં રહ્યા છે. તેને બદલીએ તો જગતના ભાવ પણ બદલાય એ દેખીતું છે. જે જે માણસ પોતાના ભાવ બદલે છે તે તે માણસને વિષે જગત બદલાય છે; એ ઇશ્વરની મહામાયા છે, એ ખૂબી છે, ને તેમાં આપણાં સુખનું મૂળ છે. બીજાના કાર્યની રાહ આપણને જોવાની નથી રહેતી.

આમ લાંબાણથી સર્પદંશના વિષય ઉપર લખવાનો હેતુ એ છે કે સર્પદંશના સ્થૂલ ઉપાય માત્ર બતાવવા કરત તેમાં જરા ઉંડા ઉતરતાં વધારે ચમત્કારી ઇલાજ આપણને એવા બધા ભયોની સામે મળી આવે છે, ને તે ઇલાજને એક પણ વાંચનાર ગ્રહણ કરવા ચત્ન કરે તો આ લખાણ નિર્થક નહિ ગણાય. વળી આરોગ્યનાં પ્રકરણો લખવાનો હેતુ માત્ર શરીર-આરોગ્ય જાળવવાનો નથી પણ બધા પ્રકારનું આરોગ્ય જાળવવાનાં સાધનો વિચારવાનો છે, એમ કહેવાઈ ગયું છે.

હાલના શોષકો પણ આટલું કહે છે કે જે માણસનું શરીર આરોગ્ય છે, જેનું લોહી તપેલું નથી અને જેનો ખોરાક સાત્વિક છે તે માણસને એકાએક સર્પનું ઝેર ચઢતું નથી; તેથી ઉલટું, જે માણસનું લોહી દારૂ વગેરે પીને કે ખૂબ મસાલાદાર કે ગરમી ઉત્પન્ન કરનારા ખોરાક ખાધને ઉકળી રહેલું છે તેના શરીરમાં સર્પનું ઝેર તુરત પ્રસરે છે ને મરણ તુરત થાય છે. આ બધું વૈદ્ય-શાસ્ત્રીઓએ અખતરાઓ કરીને બતાવી આવ્યું છે. એક લેખકે ત્યાં સુધી બતાવ્યું છે કે જે માણસ નિમક વગેરે તજે છે અને માત્ર કૃષ્ણાદિ ઉપર નિભાવ કરે છે તેનું લોહી એવું સ્વચ્છ થાય છે કે હરકોઈ ઝેરની સામે તેનું લોહી કામ કરી શકે છે. આ છેલ્લી વાત કેટલે દરજ્જે ખરી છે એ અનુભવપૂર્વક નથી કહી શકાતું. વળી એકાદ બે વરસ લગી જે માણસે નિમક વગેરે તજ્યાં હોય તેણે મની લેવું કે જે લોહી ઘણા કાળના દુરપયોગથી ઉતરી ગયું છે તેનું તેજ એક બે વરસના સ્વચ્છ વર્તનથી પાછું એકાએક ચઢી ગયું એ ખરો ખર નહિ ગણાય.

એવા પણ અખતરા કરી બતાવવામાં આવ્યા છે કે જે માણસ લયલીત થયો છે અથવા જે માણસ ગુસ્સાથી ઉકળી રહ્યો છે તે માણસને ઝેર ચઢે તો તેની અસર તેજ ક્ષણે વધારે જલદ થશે. ગુસ્સાને વખતે કે લયને વખતે નાડી જલદ ચાલે છે ને છાતીમાં ધબકારા વિશેષ ચાલે છે એ વાત દરેક માણસ પોતાને સાડ અનુભવી શકે છે. જ્યારે જ્યારે લોહી વધારે બેસભેર વહે છે ત્યારે ત્યારે તે વધારે ગરમ થએલું હોય છે; અને ગુસ્સા વગેરેથી થએલી ગરમી એ ખોટી ગરમી છે તેથી તે નુકસાનકારક છે. ગુસ્સો એ એક

પ્રકારનો તાવ છે એમાં શંકા કરવા જેવું નથી. એટલે આપણે એટલું તો જોઈ શકીએ છીએ કે સર્પાદિના ઝેરનો સરસમાં સરસ બચાવ એ છે કે આપણે સાત્ત્વિક એટલે કુદરતે આપણને બતાવેલો ખોરાક જોઈ તે ભાગ લેવો, ગુસ્સો ન કરવો, લયલીત ન થવું, સર્પ કરડે તોપણ 'હાય મુવા' એમ માની યોગ્ય ઇલાજ લેવાયા પહેલાં મરી ન રહેવું, પોતાની સ્વચ્છ જિંદગીની અકસીર અસર ઉપર લડસો રાખવો ને છેવટે જ્યાં સુધી ઇશ્વરે નિર્માણ કર્યું છે ત્યાં સુધી જ જિંદગી નલશે એમ જાણી ધીરજ જાળવવી.

સર્પદંશથી થતાં ઘણાં મોત માત્ર લયથી કે અયોગ્ય ઇલાજથી નિપજે છે, આવું પોર્ટ ઇલીઝાબેથના સંગ્રહસ્થાનના ઉપરી-મી. ફ્રીટઝ સીમને બતાવી આપ્યું છે. તેણે સર્પોનો ઘણાં-વરસો થયાં અભ્યાસ કર્યો છે. તેણે સર્પના ઝેર વિષે અખતરા કર્યા છે. જુદા જુદા સર્પોની માહિતિ આપી છે ને ઇલાજો પણ બતાવ્યા છે. તેમાં તે જણાવે છે કે કાળ પડવાથી માણસો જોખમમાં પડતાં તેણે અનુભવ્યા છે, ને કેટલાકને ઘણા ઘાતકી ઇલાજોથી મરવું પડ્યું છે.

જઘા સર્પ કંઈ ઝેરી હોતા નથી ને ઝેરી સર્પોમાંના ઇલાજો ઝેરથી તાત્કાલિક મરણ નિપજતું નથી વળી જાહુ ઝેરી સર્પને પણ હુમ્મેશાં ઝેરની આખી થેલી આપણા લોહીમાં રેડવાની તક મળતી નથી. આવું સમજી કોઈ પણ માણસે સર્પ કરડે કે તુરંત ધોસ્તીમાં પડવાની જરૂર નથી. તે પોતે પોતાનો ઇલાજ તુરંત કરી શકે એવો સહેલો ઇલાજ હાલમાં વાપરવામાં આવે છે, અને તે આ છે:-

સર્પ કરડે તે લોગથી ઉચે કસીને રૂમાલ બાંધી દેવો. તેમાં મજબૂત પેનસીલ કે લાકડીના કટકાથી વળ દઈ સખત

રીતે ખાંધી શકાય છે. ખાંધવાનો હેતુ એ છે કે નસો વાટે ઝેર આગળ જતું ચડકે. આટલું કર્યા પછી એક ઝીણી અણીવાળા ચપ્પુવતી ઝેર લાગ્યું હોય તે જગ્યાએ અર્ધા-એક ઇંચ જેટલું છેદ કરી લોહી કહાડવું. પછી તેમાં પર-મેંગેનેટ ઓફ પોટાશ નામના દારૂની લાલ-કાળી ભૂકી આવે છે તે ચોળી દેવી. આ ભૂકી મહા ભારે અને અચૂક ઇલાજ ગણવામાં આવે છે. ભૂકી એક તરફ રાખી શકાય ને બીજી તરફ વળદાર નાનું અણીદાર ચપ્પુ હોય એવી લાકડી ઘાટની દોઢેક ઇંચ લાંબી નળીઓ એક શીર્ડીગમાં વેચાતી પણ મળે છે. આ ઇલાજ હાથમાં ન હોય તો દરદીના ઘાને બીજા માણસે અથવા દરદીએજ ચૂસવો ને ચૂસેલું થૂંકી કહાડવું. જેના મોમાં ચાંદાં હોય તેનાથી ચૂસવાનું કામ ન થઈ શકે; કેમકે ચૂસેલું તે ઝેર છે. આ ઇલાજ સર્પદંશ પછી પાંચ સાત મિનીટની અંદર લેવાય તોજ કામ આવે છે. ઝેર લોહીમાં ફરી વળ્યા પછી ઉતરવું એ લાગ્યેજ બને છે. માટીના પ્રયોગો કરનાર જીસ્ટ લખે છે કે તેણે સર્પથી દંશાએલા મરી ગએલા જણાતાને માટીના પ્રયોગથી સાજા કરેલા:-માટીનો ખાડો કરી દરદીને તેમાં સૂવાર્યો ને તેના આખા શરીર ઉપર ખોદેલી માટી લાદી. આથી માટીએ શરીરને ગરમી આપી ને ઝેર ચૂસી લીધું ને દરદી ઉઠ્યો. આવા બીજા દાખલા પણ જીસ્ટ આપે છે. મને સર્પદંશનો જાતિ અનુભવ નથી પણ માટીના બીજા ઘણા પ્રયોગો કર્યાથી માટીની ઉપર મારી અચળ શ્રદ્ધા છે. જે ઠેકાણે દંશ થયો હોય તે ઠેકાણે છેદ કરીને લાલ ભૂકી દાખ્યા પછી અથવા ચૂસ્યા પછી દરદીને તુરત માટીની મોટી અર્ધો ઇંચ જાડી એવી લાંબી ને પહોળી લોપરી મૂકી દેવી. જેમ કે હાથે કરડ્યો હોય તો આખો હાથ લોપરીમાં લપેટી લેવો

એ ઠીક છે. દરેક માણસે માટી એક ટીનમાં ભરીને પોતાના ઘરમાં હંમેશાં તૈયાર રાખી મૂકવાની જરૂર છે. તે માટી ભૂકી કરેલી ને ગ્રાળેલી હોય તો બહુ સાફ, બહાર તડકામાં એક ઉચી જગ્યાએ અંદર પાણી ન આવી શકે તેમ રાખી હોય તો વધારે સાફ. પાટાઓ પણ ફાટેલા કપડામાંથી તૈયાર કરી રાખેલા હોવા જોઈએ. આ તૈયારી માત્ર સર્પ-દંશનેજ સાફ નહિ પણ ઘણા અકરમાતો, મારો કે ઇન્ત-ઓને સાફ કામ આવે છે.

દરદીને જો ઘેન ગ્રહે અથવા તો તેને શ્વાસોર્ધાસ બંધ થાય તો હૂળેલાને સાફ જે ઇલાજ કૃત્રિમ શ્વાસોર્ધાસના બતાવ્યા છે તે ચોજવા. ઘેન ગ્રહે તો તેને ગરમ પાણી કે લવંગ લજનો ઉકાળો આપવાં. દરદીને ખુલ્લી હવામાં રાખવો પણ ઠાંકવો. શરીર ઠંડું થઈ જવા જેવું લાગે તો તેના શરીરની આસપાસ ગરમ પાણીની ખાટલીઓ મૂકવી અથવા ગરમ પાણીમાં નિચોવેલી ફલાલીનના ગોટા મૂકી ગરમી આપવી.



પ્રકરણ ૧૩ મું.

અકસ્માત-વીંછી વગેરેના ડંખો.



આ

પણામાં કહેવત છે કે વીંછીના ડંખની વેદના કોઈને ન હોય. એવી સખત વેદના વીંછીના ડંખની હોય છે. સર્પના કરડ કરતાં વીંછીનો ડંખ માણસને વધારે દુઃખ દે છે. છતાં સર્પથી આપણે વધારે ડરીએ છીએ, કેમકે સર્પના કરડવાથી મોતનો ભય રહે છે. વીંછીના ડંખથી ઘણે ભાગે મોત નિપજતું નથી. દાકતર મૂર લખે છે કે જે માણસનું લોહી સાફ હોય છે તેને વીંછીનો ડંખ ઓછી વેદના કરે છે.

આ અને આવા ડંખોના ઉપાય સહેલા છે. જ્યાં ડંખ લાગ્યો હોય ત્યાં અણીઆળું ચપ્પુ કે સર્પના દંશનું ખાસ શસ્ત્ર આવે છે તે વતી છેદ પાડી લોહી નીકળવા દેવું, ને પછી જરા ડંખને ચૂસીને થુંકી નાખવો. વેદના આગળ ન પ્રસરે તેટલા સાફ ડંખથીજ છેદો પાટો બાંધવો ને માટીની મોટી લોપરી મૂકવી. માટીની લોપરીથી ઘણી વેદના એકદમ બંધ થવાનો સંભવ છે.

કેટલાંક પુસ્તકોમાં બતાવેલું છે કે ડંખ ઉપર સરકો ને પાણી સમ ભાગે મીઠાવી તેના પોતાં મૂકયા કરવાં. અથવા તે મીઠાના પાણીથી ડંખની નજીકને ભાગ ધોયા કરવો. તે ભાગ



રોગ્યનાં પ્રકરણો કેટલાક માસથી ચાલે છે. હવે પૂરાં થયાં છે. જો મને અવકાશ મળશે તો કેટલીક સાદી વસ્તુઓના ગુણનો ને ઉપયોગનો કોઠો પૂરવાળી તરીકે આપવા ધારું છું. પણ મેં ધારેલાં પ્રકરણો તો ગયા પ્રકરણથી પૂરાં થયાં. વાંચનારની રજા લેતાં પહેલાં એ પ્રકરણોનો ઉદ્દેશ ફરી તપાસી જવાનું ઠીક લાગે છે.

તે પ્રકરણ શા સાડુ લખ્યાં ? એ સવાલ મારા મન સાથે મેં વારંવાર કર્યો છે. હું વૈદ નથી. તે વિષયનું જ્ઞાન ઉપરચોટીયું છે. મારી સૂચનાઓ અધૂરા વિચારથી અથવા અધૂરા અવલોકનથી તો નથી થઈ? હકીકતમાં તો એમજ છે કે વિચાર અને અવલોકન બન્ને અધૂરાં છે. તેનો છેડો આવે તેમજ નથી. નિત્ય નવું જોવામાં ને વિચારવામાં આવે છે. ત્યારે આ પ્રયાસ શાને સાડુ? આમ મન ગુંચવાયા કર્યું છે.

પણ વૈદું માત્ર અપૂર્ણ અખતરાઓ ઉપર રચાએલું છે. તેમાં ઉંટવૈદું વિશેષ છે એ બતાવાઈ ગયું છે એટલે આટલાં બધાં ઉંટવૈદામાં આ પ્રકરણો પણ સમજી લેવાય તો હરકત નથી. તે નિર્દોષ હેતુથી લખાએલાં છે. વ્યાધિ થયે દવા

ખતાવવાનો હેતુ નથી; પણ વ્યાધિ અટકાવવાનો રસ્તો ખતાવવા પ્રયત્ન કરવો એ સ્થૂલ હેતુ છે. વિચાર કરતાં માલૂમ પડશે કે વ્યાધિ અટકાવવાના રસ્તા સહેલા છે. તે જાણવા સાડ ખાસ જ્ઞાનની જરૂર નથી. તે રસ્તે ચાલવું એ અઘડું છે. કેટલાક વ્યાધિઓ વિષે લખવું દુરસ્ત ધાર્યું છે તે તો માત્ર એ ખતાવવા કે બધા વ્યાધિનું મૂલ ઘણું ભાગે એક છે, ને તેથી તેનો ઉપાય પણ એક હોવો જોઈએ. વળી બહુ સાવચેત રહેવા છતાં પણ ઘણી વેળા આ પ્રકરણોમાં ચર્ચેલા વ્યાધિઓ થયા કરે છે. તેના કંઈક ઉપાયો તો બધા માણસો જાણતા જોવામાં આવે છે. તેમાં મારો અનુભવ ઉમેરાય તો નુકસાન થવાનો સંભવ નથી.

મુખ્ય સવાલ તો વિચારવો બાકી છે. આરોગ્યની જરૂર શી છે ? જરૂર ન હોય એમ ધારીને આપણે વર્તીએ છીએ. એટલું તો ચોક્કસ છે કે શરીરને દૃઢપુષ્ટ બનાવી તેને એશઆરામ ભોગવતું કરી મેલવું, તેજ આ પૃથ્વીમાં સાચવવા જેવી વસ્તુ છે એમ કરવું, ને તેને મજબૂત જોઈ તેનો ગર્વ કરવો, એ હેતુ આરોગ્યનો હોય તો આરોગ્ય મેળવવા કરતાં શરીર રક્તપિત્તથી ભરેલું હોય તે વધારે સાડું છે.

આ શરીરને બધા ધર્મોએ ઇશ્વરને મળવાનું, તેને જોળખવાનું ઠેકાણું માન્યું છે. તે દેવતાઈ ઘર કહેવાયું છે. આપણને ભાડે મળ્યું છે ને ભાડામાં આપણે ધણીને માત્ર તેની સ્તુતિ-ઈષાદત-એજ આપવાનું છે. ભાડાખતની ખીજ શરત એ છે કે તેનો ગેરઉપયોગ ન કરવો. તેને બહારથી ને અંદરથી સાડું ને સાડું રાખવું. ને જેવી હાલતમાં મળ્યું છે તેવી હાલતમાં ધણીને અમુક મુદતે પાછું સોંપી દેવું. જો ભાડાખતની બધી શરતો પાળીએ તો ધણી આપણને

મુદત પૂરી થયે સામેનું ઈનામ આપે છે ને પોતાના વારસ ખનાવે છે.

જીવ માત્રને શરીર છે, ને તેનો ઘાટ લગભગ એકજ છે, એટલે કે તેને પણ સાંભળવાના, જોવાના, સુંઘવાના, ભોગ ભોગવવાના દરવાજા છે; પણ મનુષ્યદેહને રત્નચિંતામણિ કહી વર્ણવ્યો ને ગાયો છે. રત્નચિંતામણિનો અર્થ એ છે કે તે રત્નમાંથી જે ધારીએ તે મળે. પશુઓના શરીર મારફતે જીવ જ્ઞાનપૂર્વક ભક્તિ-ઈખાદત-કરી શકતો નથી. જ્યાં જ્ઞાનપૂર્વક ભક્તિ ન હોય ત્યાં મુક્તિ ન હોય, ને જ્યાં મુક્તિ નથી ત્યાં ખડું સુખ નથી ને ખરાં દુઃખનો નાશ નથી. શરીરનો સદુપયોગ થાય' એટલે તેને ઇશ્વરનું ઘર કરીને રખાય તોજ તે કામનું છે. અથવા તો તે હાડકાંનો, માંસનો ને લોહીનો એક ગંદો લોચો છે, તેમાંથી નીકળતાં પાણી ને શ્વાસ તે ઝેરી છે. શરીરનાં અગણિત નાનાં ને મોટાં છિદ્રોમાંથી નીકળતી એક પણ વસ્તુને આપણે સાચવવા માગતા નથી. તેનો વિચાર કરતાં, તેને જોતાં, તેને અડકતાં ઉલટી કરીએ છીએ. મહા મહેનત કરવાથીજ તેમાં જીવડા પડતા આપણે અટકાવી શકીએ છીએ. તે વાટે આપણે લુચ્ચાઈ, દોંગાઈ, સ્વચ્છંદ, કપટ, ચોરી, જાર વગેરે લાખો ન કરવાનાં કામ કરીએ છીએ. તે તોલડી તેર વાનાં હુમ્મેશાં માગે છે, ને તે બધું મળતાં છતાં પણ એવી કંકણ જાતની છે કે ઠીકરા કરતાં પણ પ્રહાર સહન કરવાની શક્તિ તેનામાં ઓછી છે. પલકવારમાં તેનો નાશ થઈ જાય છે.

શરીરની આવી સ્થિતિ વાસ્તવિક છે. જેનો સરસમાં સરસ ઉપયોગ થઈ શકે તે વસ્તુનો દુરુપયોગ થવાની સત્તા તેમાં હોયજ. ન હોય તો તેની કિંમત ગણાય કે અંકાય

નહિ. સૂર્યના તેજની પરીક્ષા આપણે કરવા શક્તિમાન છીએ, કેમકે તેના અભાવે અંધારું કેવું છે તે જોઈ શકીએ છીએ; અને જે સૂર્ય વિના આપણે ઘડીભર ન જીવી શકીએ તેજ સૂર્યમાં આપણને બાળીને બાળ કરી નાખવાની શક્તિ રહેલી છે. રાત્રિ બહુ સારો થઈ શકે છે તેમ મહા અધમ પણ થઈ શકે છે.

શરીર ઉપર કાળૂ મેળવવા ઇશ્વર-ખુદા-મથી રહ્યા છે, તેમ રાક્ષસ-શેતાન-પણ કાળજાતુટ મહેનત કરી રહ્યા છે. જ્યારે શરીર ઇશ્વરને કબજે રહે છે ત્યારે તે રત્ન સમાન છે. જ્યારે તે રાક્ષસને કબજે આવે છે ત્યારે તે નરકની બાણરૂપ છે. વિષયમાં રૂંધાએલા, આખો દિવસ જેમાં બધી જાતના સડનારા ને સડો કરનારા ખોરાકો ભરાયા કરે છે, જેમાંથી દુર્ગંધ નીકળ્યા કરે છે, જેના હાથ પગ ચોરી કરવામાં વપરાય છે, જેની જીભ ન ઝોલવાનું ઝોલવામાં, ન લેવાનું લેવામાં, જેના કાન ન સાંભળવાનું સાંભળવામાં, જેની આંખ ન જોવાનું જોવામાં, ને જેનું નાક ન સુંઘવાનું સુંઘવામાં વપરાય છે એવાં શરીર તે નરકથી પણ ખરાબ છે. નરકને તો સહુ નરકરૂપેજ જોશે, પણ શરીર નરકરૂપે વપરાતાં છતાં તેને આપણે સ્વર્ગરૂપે ગણતા ચાલ્યા જઈએ છીએ. એવો રાક્ષસી દંભ ને ડોળ શરીરને વિષે રહ્યા છે. જાજરને જાજર જાણી આપણે તેનો ઉપયોગ સમજીશું, પણ મહેલ જાજર તરીકે વપરાય ત્યારે વિપરીત પરિણામ આવેજ. એટલે શરીર રાક્ષસને કબજે હોય ત્યારે તેનું આરોગ્ય ઇચ્છવાને બદલે તેનો નાશ ઇચ્છવો એ સુખકર છે.

આરોગ્ય પ્રકરણોવડે એમ બતાવવા પ્રયત્ન કર્યો છે કે ઇશ્વરી કાયદા પાળવાથીજ શરીર આરોગ્ય રહી શકે. રાક્ષસી

કાયદાને તાળે થવાથી શરીર કદી આરોગ્ય ન મેળવી શકે. જ્યાં ખડું આરોગ્ય છે ત્યાંજ ખડું સુખ છે, અને ખડું આરોગ્ય મેળવવા-સાડું આપણે સ્વાદેન્દ્રિય-જીભ-ને જીતવીજ નેઈએ. જો તેમ કરીએ તો ખીજી વિષયેન્દ્રિયો પોતાની મેળે વશ રહે છે, ને જેણે ઇન્દ્રિયોને વશ રાખી છે તે જગતને વશ કરે છે; કેમકે તે માણસ ઇશ્વરનો વારસ, તેનો અંશ બને છે. રામ નથી રામાયણમાં, કૃષ્ણ નથી ગીતામાં, ખુદા નથી કુરાનમાં, કાઇસ્ટ નથી બાઇબલમાં, તે બધા માણસના ચારિત્રમાં છે. ચારિત્ર તે નીતિમાં છે. નીતિ સત્યમાં છે. સત્ય એજ શિવ છે. એ જે કહીએ તે છે. આ પદાર્થ છુટોછવાયો પણ આરોગ્યના પ્રકરણોમાં જોવામાં આવે એ આ પ્રયાસનો મૂળ હેતુ છે.





સર રવીન્દ્રનાથ ટાગોર.

साधान्तरकारे,

મહારાણીશંકર અંબાશંકર શર્મા.

૪૩૫૧મ ઇતાભાષનો માળો, સીંધી ગલી, સુંઘડ—૪.

ૐ

સ મા જ .

આચારનો અત્યાચાર.



ત્રેણમાં પાઉંડ, શિલિંગ, પેની તથા ફાર્થિંગ છે; અમારે ત્યાં રૂપિયા, આના, પૈસા, પાઈ તથા કોડી છે.

અંગ્રેજ તથા અન્યાન્ય જાતિયો નાના નાના ભાગોને જોડતી નથી પણ છોડી દિયે છે; અમે નાના નાના ભાગોને પણ છોડતા નથી, પણ પકડીજ રાખીએ છીએ.

હિન્દુઓ કહે છે કે ધર્મના હિસાબમાં પણ કોડી બદામ છુટતી નથી; સ્વયં ભગવાને કોડી બદામ સુદ્ધાં છોડેલ નથી. કદાચિત્ એટલા માટે હિન્દુઓએ સામાજિક કાર્યોમાં પણ કોડી બદામ નથી છોડી. તેનાપર તેઓ વિચાર પણ કરી ગયા છે અને વ્યવસ્થા પણ આપી ગયા છે.”—સાહિત્ય, તૃતીય ભાગ, સ્પષ્ટ સંખ્યા.

સઘળું એક સાથે બચાવી રાખવું મનુષ્યને માટે દુઃસાધ્ય છે, એટલા માટે કંઈને કંઈ છોડીનેજ ચાલવું પડે છે.

જો માત્ર “ થીઝરી ” (સિદ્ધાન્ત) થી કામ લેવું હોય તો તમે કોડી બદામ આદિ અલ્પ અંશોને લઈ, ઘરમાં ખેત્રી, પાટીગણિતની ગુંચવણીભરેલી સમસ્યાઓની પૂર્તિ કરી, શકો તેમ છો; પણ કાર્ય કરવા સમયે નાના નાના ભાંગોને છોડી-નેજ આલવું પડશે, નહિ તો હિસાબ મેળવતે મેળવતે કાર્ય કરવાનો અવકાશજ નહિ રહેશે.

કોઈ એક સ્થાન પર સીમા નિર્દિષ્ટ કરવીજ પડશે. તમે મોટા હિસાબી છો, દમડી દમડીનો હિસાબ રાખવા આહો છો, પણ તમારા કરતાંય મોટા મોટા હિસાબી પડ્યા છે જે કહી શકે તેમ છે કે “ અમે કોડી દમડી સુધીજ શા માટે શેકાઈ જઈએ? જો વિધાતાની સૃષ્ટિ અનન્ત સૂક્ષ્મ છે, તો અમારે અમારા જીવનના હિસાબને પણ અનન્ત સૂક્ષ્મ તરફ લઈ જવો પડશે, અન્યથા તેને પૂર્ણ સંતોષ થશે નહિ, તેમ અમને તે ક્ષમા પણ કરશે નહિ. ”

વિશુદ્ધ તર્કના આધાર પર આના વિરુદ્ધ એક પણ વાત કહેવાનો કોઈને અધિકાર નથી, પણ જ્યારે કર્તવ્યપરાયણતાની દૃષ્ટિથી જોઈએ છીએ ત્યારે હાથ નોડીને વિનીત ભાવથી કહેવું પડે છે કે—“ હે પ્રભો! તમે જાણી છો કે અમારામાં અનન્ત ક્ષમતા નથી. અમારે કામ પણ કરવાં પડે છે અને તમારી પાસે હિસાબ પણ આપવી પડે છે. અમારા જીવનનો સમય પણ જ્યાં કમ છે ત્યાં સંસારનો માર્ગ પણ કઠિન છે. તમે અમને દેહ આપ્યો છે, મન આપ્યું છે, તથા આત્મા આપ્યો છે; ભૂખ આપી છે, બુદ્ધિ આપી છે, અને પ્રેમ આપ્યો છે; અને આટલો મોટો બોલો આપીને અમને હજારો-લાખો મનુષ્યોના ચકાવામાં ફેંકી દીધા છે; આટલું હોવા છતાં પણ પંડિતગણ એવો ભય બતાવે છે કે તમે હિન્દુઓના દેવતા ઘણા કડક છો, તમે કોડી કોડી

સુદ્ધાંના હિસાબ પણ જોડતા નથી. જો આમજ છે તો હે પરમાત્મન ! હિન્દુઓને સંસારના કોઈ મહત્કાર્યમાં તથા મનુષ્યોના કોઈ મહદ્ અનુષ્ઠાનમાં જોડાવાનો પ્રસંગજ નથી; ત્યારે તો તમારાં મોટાં કામોમાં છળપ્રપંચ કરીને કેવળ તમારા ક્ષુદ્ર તથા સૂક્ષ્મ હિસાબજ કરવા પડશે. તમે સમુદ્ર-મેખલા, વિચિત્રશોભના જે પૃથ્વી ઉપર અમને મોકલ્યા છે તેના પર ફરી ફરીને અમે તેને જોઈ શકીએ એમ નથી; તમે અમને જે ઉચ્ચ મનુષ્ય-વંશમાં જન્મ આપ્યો છે તે મનુષ્યોની સાથે અમારો પરિચય થવો કઠિન છે; તેઓનાં દુઃખમોચન તથા ઉન્નતિને માટે કાર્ય કરવાં દુઃસાધ્ય છે. માત્ર નાના ગામોમાં પૂરાઈ રહી, ઘરના ખૂણામાં બેસી, ગતિશીલ વિપુલ માનવ-પ્રવાહ તેમજ વિશાળ સંસારની તરફ દૃષ્ટિ ફેંક્યા વિના, પોતાના નાના પરિવારમાં ક્ષુદ્ર દૈનિક જીવનના કોડી બદામના હિસાબજ કરવા પડે છે. આને અડીશું નહિ; આની છાયા પડવા દઈશું નહિ; અમુકનું અડકેલું અન્ન ખાઈશું નહિ; અમુકની પુત્રીથી વિવાહ કરીશું નહિ; આમ ઉઠીશું, તેમ બેસીશું; એવી રીતે ચાલીશું, તેવી રીતે સૂઈશું; તિથિ, નક્ષત્ર, દિન, ક્ષણ, લગ્નના વિચાર કરતા હાથ પગ હલાવીશું:—આ પ્રકારે કર્મહીન અલ્પ જીવનના ટૂંકડા ટૂંકડા કરી સોના-મહોર વટાવી કોડીઓના ઢગલેઢગલા કરી દઈશું—શું આજ અમારા જીવનનું ઉદ્દેશ્ય છે ? હિન્દુઓના દેવતાઓ ! શું આજ તમારું વિધાન છે કે અમે કેવળ “ હિન્દુ ” રહીશું પણ મનુષ્ય નહિ બનીશું ? ”

અંગ્રેજીમાં એક કહેવત છે કે—“ પેની વાઈઝ પાઉંડ ફૂલિશ ” (Penny wise pound foolish)—અર્થાત્ “ મહોર લુટાય અને કોયલા પર છાપ ! ” કોડી ઉપર વિશેષ ધ્યાન આપવાથી મહોરપરની દૃષ્ટિ શિથિલ થઈ જાય છે.

તેનું ફળ એ આવે છે કે જેટલો સખ્ત વળ પડતો જાય છે તેટલીજ ગાંઠ ઢીલી થતી જાય છે.

અમારા દેશમાં પણ એમજ થયું છે. વિધિવ્યવસ્થા, આચારવ્યવહાર પર અતિશય ધ્યાન આપવાથી મનુષ્યત્વનાં પોતાનાં ઉચ્ચ અંગો તરફ જેદરકારી ઉત્પન્ન થઈ છે. સામાજિક આચારથી લઈને ધર્મનીતિનાં ધ્રુવ અનુશાસન સુધી સર્વપર એકજ જાતની સખ્તતાઈ કરવાથી ફળ એ આવ્યું છે કે સમાજનીતિ ક્રમશઃ ખૂબ સખ્ત થઈ ગઈ છે પણ ધર્મનીતિ શિથિલ પડી ગઈ છે. જો કોઈ માણસ ગાય મારે તો તેને સામાજિક દંડ લોગવવો પડશે તથા પ્રાયશ્ચિત્ત કરવું પડશે. પરંતુ માણસને મારીને વિના પ્રાયશ્ચિત્ત સમાજમાં સ્થાન મેળવનારાઓની કમી નથી. બ્રહ્માના હિસાબમાં કંઈ કોડી દમડીનો પૂરક ન પડી જાય એ ખ્યાલથી પિતા પોતાની પુત્રીને આઠમે વર્ષે પરણાવી દિયે છે; મોટી વયમાં વિવાહ કરવાથી તે જાતિભ્રષ્ટ થાય ! જ્યારે બ્રહ્માના હિસાબ મેળવવાને માટે સમાજની આટલી બધી સૂક્ષ્મ દૃષ્ટિ છે તો પછી ઉક્ત પિતા પોતાના ઉચ્છ્રંખલ તથા નિંદ્ય ચરિત્રનાં સેંકડો પ્રમાણે ધરાવતાં છતાં શા માટે સમાજમાં તેના સન્માનની રક્ષા પામી શકે છે ? જો અમે અસ્પૃશ્ય નીચ જાતિની એક વ્યક્તિને અડકીએ તો સમાજ અમને તરત કોડીના હિસાબથી સચેત કરી નાંખે છે, પણ જો અમે તેજ વ્યક્તિ પર અત્યાચાર કરીએ, તેના ઘરનો નાશ કરીએ, તો શું સમાજ અમારી પાસેથી મહોરનો હિસાબ માગે છે કે ? પ્રતિદિન રાગ, દ્વેષ, લોભ, મોહ, મિથ્યાચરણ આદિ ધર્મનીતિનાં જડ-મૂળને જીર્ણ કરી રહ્યા છીએ, પરંતુ સ્નાન, ધ્યાન, વિધિ-વ્યવસ્થામાં તલભારની પણ ત્રૂટિ આવી નથી—એ શું અમે પ્રત્યક્ષ નથી જોતા ?

હું એમ નથી કહેતો કે હિન્દુશાસ્ત્ર ધર્મનીતિમૂલક પાપને પાપ નથી કહેતાં, કિન્તુ મનુષ્યોએ કરેલા સામાન્ય સામાજિક નિષેધોને પણ તેની સાથે એક શ્રેણિમાં મૂકી દેવાથી ખરાં પાપ માટેનો તિરસ્કાર-ક્રમશઃ ઘટી જવા મંડ્યો છે. બહુ મોટા જૂથમાં શ્રેણિનો વિચાર કરવો મુશ્કેલ થઈ પડે છે. અસ્પૃશ્યને અડકવું તથા સમુદ્રયાત્રાથી લઇને નર-હત્યા સુધીના સર્વ અપરાધો અમારે ત્યાં એકજ તુલામાં સમાઈ જાય છે.

તેજ પ્રકારે પાપમોચનના પણ સેંકડો સુગમ રસ્તાઓ છે. જે પ્રકારે અમારો પાપનો ખોળો જોતજોતામાં વધી જાય છે તેજ પ્રકારે તેને જ્યાં ત્યાં ફેંકી દેવાની જગ્યાઓ પણ છે. ગંગાજીમાં સ્નાન કર્યું ન કર્યું કે દેહ-પરની ધૂળની સાથેજ નાનાં મોટાં સર્વ પાપોં પણ ધોવાઈ જાય છે ! જેવી રીતે કોઈ રાજ્યમાં મહામારીનો રોગ આવવાથી પ્રત્યેક વ્યક્તિને માટે અલગ અલગ કબર તૈયાર કરવી અસાધ્ય થઈ જાય છે, અને ગરીબ તવંગર સર્વનાં શબોને એક ખાડામાં નાંખીને દફનાવવાની ક્રિયા દૂકામાં પતાવી દેવામાં આવે છે, તેવીજ રીતે અમારા દેશમાં ખાતાંપીતાં, ઉઠતાં બેસતાં, એટલાં બધાં પાપ થાય છે કે પ્રત્યેક પાપનું પૃથક્ પૃથક્ પ્રાયશ્ચિત્ત કરવું અશક્ય છે એ હેતુથી નાનાં મોટાં સર્વ પાપોને એકઠાં કરી એક સાથેજ તેનું પ્રાયશ્ચિત્ત કરી નાંખવું પડે છે. જેટલો સખ્ત વળ, તેટલીજ ઢીલી ગાંઠ. આ રીતે મનુષ્ય ધીમે ધીમે ભૂલી જાય છે કે પાપ પુણ્ય એ માનવના મનની પ્રવૃત્તિ છે. મનમાં એજ વિશ્વાસ જામી જાય છે કે મન્ત્ર જોલવાથી, ડુબકી મારવાથી, ગોખર ખાવાથી, પાપ નષ્ટ થઈ શકે છે ! મનુષ્યને મનુષ્ય જેવો નહિ જોતાં જો તેને એક યંત્ર (machine—મશીન) ની માફક સમજી

લેવામાં આવે તો મનમાં એવીજ ભાન્ત ધારણા થઇ જશે કે “હું યંત્ર (મશીન) જ છું.” યદિ સામાન્ય હાનિલાભ, વાણિજ્ય વ્યવસાયને છોડીને ખીજા કોઈ પણ વિષયમાં તેને સ્વતન્ત્ર બુદ્ધિ વાપરવાનો અવસર ન આપવામાં આવે,—યદિ સૂવું, જોસવું, ખાવું, પીવું, મળવું, હળવું—સઘળું તેને માટે નિર્દિષ્ટ તથા અચલ રહે, તો રફતે રફતે તે ભૂલી જવાનો કે મનુષ્યમાં એક સ્વાધીન માનસિક ધર્મ પણ છે. પાપ પુણ્ય આદિ સર્વને યંત્રના ધર્મ સમજવાનો સંભવ થઇ જાય છે અને તેનાં પ્રાયશ્ચિત્ત પણ જાણે યંત્રસિદ્ધ હોય એમ માલૂમ થવા માંડે છે.

પણ અતિ સૂક્ષ્મ યુક્તિ કહે છે કે જો મનુષ્યની સ્વતંત્ર બુદ્ધિ ઉપર જરા પણ નિર્ભર કરવામાં આવે તો કદાચ કોડી દમડીનો હિસાબ નહિ મળી શકે, કેમકે મનુષ્ય ઠોકર ખાઇને શીખે છે; પરન્તુ જ્યારે તલભાર પણ ઠોકર ખાવાથી પાપ લાગે છે ત્યારે તો તેને શીખવાનો અવસર ન આપતાં તેના નાકમાં નાથ નાખીનેજ ચલાવવો એ યુક્તિસંગત છે. નાનાં બાળકોને ચાલતાં શીખવતાં તેઓને પડવા પણ દેવાં જોઇશે. નહિ તો તેને બદલે જીવન પર્યન્ત તેઓને ગોદમાં લઇને ફરવુંજ સાચું છે, કેમકે તેમ કરવાથી ન તેઓને પડવાનો ભય રહેશે કે ન ચાલવાનું કામ પણ બંધ રહેશે. લેશ માત્ર પણ જો ધૂળ લાગી જાય તો હિન્દુના દેવતાની સામે હિસાબ આપવો પડે છે. એટલા માટે નીતિ-મ્યુઝિયમમાં પ્રદર્શન કરવાના પદાર્થની માફક મનુષ્યજીવનને તેલ મસાલામાં ભરી રાખવુંજ સહેતુક છે.

આને કહે છે “હાથી વેચીને અંકુશનો ઝગડો.” કોઈ એમ નથી જોતું કે કયાં ભૂલ છે અને કયાં ઠીક છે.

કવિ કંકણ (એક બંગાળી કવિ) ના વાણિજ્ય-વિનિમયમાં લખેલું છે કે—

“ છીપ બદલીને મોતી દેવું, ઘોડો આપી ઘેટું લેવું. ”

અમે પંડિતગણ એક સાથે મળી, અનેક ચુક્તિ કરી, છીપના બદલામાં મોતી આપવા પ્રસ્તુત થયા છીએ; જે માનસિક સ્વાધીનતા ન રહેવાથી પાપપુણ્યનો કંઈ અર્થજ થતો નથી, તે સ્વાધીનતાને તિલાંજલિ આપી ખજાનામાં નામ માત્રનાં પુણ્યને જમે કર્યાં છે.

પ્રાપ્ત પુણ્ય તથા ઉત્થાન પતનમાં અમારું મનુષ્યત્વ કમશઃ પરિસ્પૃરિત થઈ ઉગતું રહે છે; સ્વાધીન-રૂપથી અમે જે લાભ મેળવીએ છીએ તેજ અમારો યથાર્થ લાભ છે. વિના વિચારે ખીજાની પાસેથી અમે જે ગ્રહણ કરીએ છીએ તે ખરી રીતે અમારું નથી. ધૂળ તથા કાદવમાં, આઘાત તથા સંઘાતની વચ્ચે, પતન અને પરાલવનું અતિક્રમણ કરી આગળ વધવામાં અમે જે બલસંગ્રહ કરીએ છીએ તેજ અમારાં દીર્ઘ જીવનનો સાથી છે.

ધરતી પર પગ મૂક્યા વિનાજ, દૂધનાં શીણ જેવા સ્વચ્છ પુણ્યના પલંગ પર પડ્યા પડ્યા, હિન્દુ દેવતાઓની નજીક જીવનનો એક અત્યંત નિષ્કલંક હિસાબ તૈયાર કરી શકાય છે. પરંતુ તે હિસાબ કેવો છે? બસ તે એક કોરાં પાનાંની વહી (ડાયરી) છે; તેમાં કલંક તો નથી, પરંતુ કોઈ અંક પણ લખાયો નથી. પાછળથી કોડી દમડીના વિષયમાં ગડ-બડાટ થશે એ ભયથી તેમાં આવક ખર્ચને સ્થાનજ નથી મળ્યું.

નિર્દોષ સંપૂર્ણતા મનુષ્યના ભાગ્યમાં નથી, કેમકે સંપૂર્ણતામાં સમાપ્તિ છે, અને મનુષ્ય આ જીવનમાંજ સમાપ્ત

નથી થતો. જેઓ પરલોકને નથી માનતા તેઓ પણ એમ તો માને છે કે મનુષ્યની ઉન્નતિની સંભાવના એકજ જીવનમાં સમાપ્ત થતી નથી.

જન્મ લેવાના સમયથીજ નીચી શ્રેણિનાં પ્રાણીઓનાં બચ્ચાંઓ મનુષ્યનાં બચ્ચાંઓ કરતાં અધિક પરિણત (કાર્ય-ક્ષમ તથા સખળ) હોય છે. મનુષ્યનાં બચ્ચાં બિલકુલ લાચાર હોય છે. બકરીનાં બચ્ચાંને ચાલવા હાલવા પહેલાં પડવું પડતું નથી. જે બ્રહ્માની પાસે ચાલવાનો હિસાબ દેવો હોય તો બકરીનું બચ્ચું કોડી દમડીનો હિસાબ બહુ. સારી રીતે દંધ શકે તેમ છે. પરંતુ મનુષ્યના પડવાની ગણના કોણ કરી શકે છે ?

છુદ્ર પ્રાણી-જન્તુઓના જીવનનો પરિસર (હદ) સંકીર્ણ (સંકુચિત) છે. તેઓ થોડે દૂર જઈને તેઓની ઉન્નતિ સમાપ્ત કરે છે, અને એટલા માટે તે જન્મથીજ સમર્થ તથા બલિષ્ઠ હોય છે; પણ મનુષ્ય જીવનની પરિધિ (મર્યાદા) ઘણી વિસ્તીર્ણ છે અને એટલા માટે તે ઘણા દિવસો સુધી અપરિણત તથા દુર્બળ રહે છે.

જન્તુઓમાં જે સ્વાભાવિક નિપુણતા જન્મની સાથે સાથે ઉત્પન્ન થાય છે તેને અંગ્રેજીમાં “ ઇન્સ્ટિન્ક્ટ ” (Instinct) કહે છે. આપણે તેને “ સહજ સંસ્કાર ” કહીએ છીએ. સહજ સંસ્કાર અથવા શિક્ષાનપેક્ષિત પટુત્વ પ્રારંભથી સીધે રસ્તે ચાલી શકે છે, પણ બુદ્ધિ અહિં તહિં ધૂમતી ફરતી ભ્રમના મધ્યમાંથી પોતાનો માર્ગ શોધી કાઢે છે. પશુઓને સહજ સંસ્કાર હોય છે ને મનુષ્યોને બુદ્ધિ હોય છે. સહજ સંસ્કારની

દોડ નિર્દિષ્ટ સીમાની અંદરજ છે, પણ બુદ્ધિના અન્તિમ લક્ષ્યનો હજી સુધી પત્તો મળ્યો નથી. અમે મનુષ્ય-સંતાન હોવાનાજ કારણથી ઘણા દિવસો સુધી અમારી માનસિક તથા શારીરિક દુર્બળતા રહે છે. ઘણા દિવસો સુધી અમે પડીએ આખડીએ છીએ, ભૂલો કરીએ છીએ; ઘણો સમય અમારી શિક્ષામાં વિતાડીએ છીએ;—અનન્તના સંતાન હોવાના કારણથી બહુ દિવસો સુધી અમારી આધ્યાત્મિક દુર્બળતા રહે છે અને પગલે પગલે અમને દુઃખ, કષ્ટ તથા પતન સહવાં પડે છે; પણ તેજ અમારું સૌભાગ્ય છે, તેજ અમારાં ચિરસ્થાયી જીવનનું લક્ષણ છે. તેનાથીજ જણાઈ જાય છે કે હજી અમારી બુદ્ધિ તથા વિકાસનો અન્ત નથી આવ્યો.

જો બાળકપણમાંજ મનુષ્યની સંપૂર્ણતા થઈ જાત તો મનુષ્યના જેવી અપરિસ્પૃટતા સમસ્ત પ્રાણિ સંસારમાં કયાંય નહિ મળત. આ અપરિણત તથા પદસ્થભલિત જીવનમાંજ જો અમારી સમાપ્તિ થઈ જાય તો અમે તદ્દન દુર્બળ તથા હીન રહી જઈએ એમાં અણુમાત્ર પણ સંદેહ નથી; કિન્તુ અમારો વિલંબથી થનારો વિકાસ, અમારી ત્રુટિયો તથા અમારાં પાપ અમને અમારાં દૂરના ભવિષ્યની સૂચના દર્શ રહ્યાં છે તથા કહી રહ્યાં છે કે કોડી દમડીના હિસાબ આંખે પાટા બાંધેલા ઘાણીના બળદો માટે છે. તેઓ તેઓના પૂર્વજોનાં પાડેલાં પગલાં પરજ વૃત્તાકાર (ગોળ) સાંકડા રસ્તામાં ફરીને તલમાંથી તેલ પીલવાનું ખાસ કાર્ય કરી જીવન નિર્વાહ કરે છે. તેની પ્રત્યેક ક્ષણ તથા પ્રત્યેક તેલ-બિન્દુનો હિસાબ કરી શકાય તેમ છે, પણ જેને પોતાનાં સમસ્ત મનુષ્યત્વને અપરિમેય વિકાસની તરફ લઈ જવાનું છે, તેણે તો ઘણા નાના નાના હિસાબના અંશોને છોડી દેવાજ પડશે.

ઉપસંહારમાં એક વાત કહી દઈએ છીએ કે એકિલિસ કાચબાનો ન્યાય⁺ કુર્તક માત્ર છે. તેનાથી એમ પ્રમાણિત કરવામાં આવે છે કે એકિલિસ ભલેને ગમે તેટલો ઝડપથી ચાલનારો હોય પણ જો ધીમેથી કાચબો યાત્રાના આરંભ સમયે જરાપણ આગળ રહે તો એકિલિસ તેને પકડી નહિ શકે. આ કુર્તકના કર્તાએ અસીમ અપૂર્ણાંકનો હિસાબ કર્યો છે. કોડી બદામના હિસાબથી તેણે, પોતાને ઘેર બેસી, એવું સિદ્ધ કરી દીધું છે કે કાચબો જરાબર આગળજ રહેશે. પણ અહિં પ્રકૃત કર્મક્ષેત્રમાં એકિલિસ એક ફલાંગમાં કોડી બદામને ફૂદીને કાચબાથી આગળ નિકળી જાય છે.

* આ અંગ્રેજી ન્યાયશાસ્ત્ર (Logic) માં હેત્તાભાસ (Fallacy) નું ઉદાહરણ છે. તે આ રીતે છે કે—એકિલિસ કલાકમાં ૧૦૦ ગજ ચાલે છે, અને કાચબો કલાકમાં ૧૦ ગજ. યાત્રાની શરૂઆતમાં કાચબો એકિલિસથી ૧૦૦ ગજ આગળ છે. એકિલિસ જેટલા સમયમાં ૧૦૦ ગજ ચાલશે તેટલા સમયમાં કાચબો ૧૦ ગજ આગળ વધશે. એટલા માટે એક કલાક પછી કાચબો એકિલિસથી ૧૦ ગજ આગળ રહેશે. ફરી જેટલા વખતમાં એકિલિસ દશ ગજ જશે તેટલા વખતમાં કાચબો ૧ ગજ આગળ વધશે. એથી તેટલા સમય બાદ કાચબો એકિલિસથી ૧ ગજ આગળ રહેશે. ફરી જેટલા વખતમાં એકિલિસ ૧ ગજ ચાલશે તેટલા વખતમાં કાચબો $\frac{1}{10}$ ગજ આગળ વધશે. એ પ્રમાણે જેટલા વખતમાં એકિલિસ $\frac{1}{100}$ ગજ જશે તેટલા વખતમાં કાચબો $\frac{1}{1000}$ ગજ આગળ રહેશે. આ રીતે સિદ્ધ થાય છે કે કાચબો એકિલિસથી જરાબર આગળજ રહેશે.

(હિન્દી ભાષાન્તરકાર.)

સમુદ્ર-યાત્રા.



ગદેશમાં સમુદ્ર-યાત્રાનું આન્દોલન મોટે ભાગે સમુદ્રના આન્દોલન જેવું ઉછળ્યું છે. સમાચાર પત્રો, પેંફ્લેટો તથા વ્યાખ્યાનોના આધાતોથી તરંગો ઉછળી ઉછળીને લડી રહ્યા છે, અને જ્યાં જુઓ ત્યાં ફીણજ ફીણ દેખાઈ રહ્યાં છે—સંઘર્ષે લયાનક રૂપ ધારણ કર્યું છે.

ઝગડો એ વાતનો છે કે સમુદ્ર-યાત્રા શાસ્ત્રસિદ્ધ છે કે શાસ્ત્રવિરુદ્ધ ! સમુદ્ર-યાત્રા ઠીક છે કે અઠીક છે તેની કાંઈ ચર્ચા નથી ! જે વસ્તુ ખીજ બધી રીતે ઠીક છે અથવા જેમાં કોઈ પ્રકારની ખરાબી નથી તે શાસ્ત્રાનુસાર ઠીક ન પણ હોઈ શકે એમ સ્વીકાર કરવામાં અમને જરા લજ્જા નથી.

અમે એ બળપૂર્વક નથી કહી શકતા કે જે બાબતોથી અમારું કલ્યાણ હોય તે સર્વનું અમારાં શાસ્ત્રોમાં અવશ્ય વિધાન છે. જો તેમ હોય તો ચુકિત શોધીને તે કલ્યાણને શાસ્ત્રો સાથે મેળવી દેત; પ્રથમ એ દેખાડત કે અસુક કાર્યમાં અમારું મંગળ છે અને પછીથી એમ પણ બતાવી આપત કે આ વિષયમાં અમારાં શાસ્ત્રોની પણ સંમતિ છે.

સમુદ્ર-યાત્રાના પક્ષમાં હજારો પ્રમાણો કાં ન હોય પણ યદિ શાસ્ત્રોમાં તેની વિરુદ્ધ એક પણ વચન મળી જાય તો સર્વ પ્રમાણો વ્યર્થ થઈ જાય છે ! તેનો અર્થ એજ છે કે

અમારે માટે સત્યના કરતાં પણ લખેલું વચન મોટું છે, મનુષ્યનાં શાસ્ત્રની પાસે પરમેશ્વરનું શાસ્ત્ર વ્યર્થ છે !

શાસ્ત્રજ સર્વ સમયમાં બળવાન છે એમ પણ નથી કહી શકાતું. લોકો કહે છે કે અમારા ઋષિયોની એવી અલૌકિક બુદ્ધિ હતી કે તેઓ અમારે માટે જે વિધાનો કરી ગયા છે તેને, અમે બીજાં સમસ્ત પ્રમાણોને તુરંત ગણીને, અન્ધ વિશ્વાસની સાથે નિર્ભય પાલન કરી શકીએ છીએ. કિન્તુ સમાજમાં લોકો બહુધા ઋષિવાક્ય અને શાસ્ત્રવિધિનું ઉલ્લંઘન કરતા રહે છે ત્યારે તેઓ લોકાચાર તથા દેશાચારનાં † બળુગાં પુકે છે !!

આથી એમજ સિદ્ધ થાય છે કે શાસ્ત્રવિધિ તથા ઋષિવાક્ય અચલ નથી. જે તે અચલ હત તો જ્યારે પણ કદિ લોકાચાર તેનાથી વિરુદ્ધ કામ કરે કે તુરંત તેને દૂષિત ઠરાવવો એ ઉચિત છે; કિન્તુ તેમ થતું નથી. આમ જ્યારે લોકાચાર તથા દેશાચાર ઉપર શાસ્ત્રવિધિના સંશોધનનો ભાર મૂકવામાં આવે છે ત્યારે શાસ્ત્રોની અનિવાર્યતા બાકી રહેતી નથી. આથી એ સ્પષ્ટ માનવું પડે છે કે શાસ્ત્રશાસન સર્વ સમયમાં અને સર્વ સ્થાનમાં એક સરખું કામ કરતું નથી. જે વિષયમાં શાસ્ત્રશાસનથી કામ નથી સરતું તેમાં અમારા કાર્યનું નિયામક કોણ છે ? શુભ બુદ્ધિ પણ નહિ તથા શાસ્ત્રવાક્ય પણ નહિ, કિન્તુ લોકાચાર. પણ લોકાચારને માર્ગ દેખાડનાર કોણ છે ? લોકાચાર ભ્રમ વિનાનો નથી હોતો, એ વાતનાં હજારો પ્રમાણો ઇતિહાસમાં ઉપસ્થિત છે. લોકાચાર યદિ અબ્રાન્ત હોત તો સ સારમાં એટલા વિશ્લેષ નહિ થાત તથા એટલા સંસ્કારોની ઉત્પત્તિ પણ નહિ થાત.

વિશેષ કરીને જે લોકાચારમાં જીવનપ્રવાહ નથી તે જડ લોકાચાર પોતેજ પોતાને સંશોધિત કરી શકતો નથી. સ્ત્રોતનું જળ ગતિના વેગથી સર્વદા પોતાના દૂષિત અંશોને શુદ્ધ કરતું રહે છે, કિન્તુ ખાળેલા પાણીમાં જ્યારે મલીનતા પ્રવેશ કરી જાય છે ત્યારે તેનું સંશોધન દુઃસાધ્ય બની જાય છે—ઉલટી મલીનતાની ઉત્તરોત્તર વૃદ્ધિ જ થતી જાય છે.

અમારો સમાજ બદ્ધ-સમાજ છે. એક તો અંદરના હૃદયનો નિયમો તથા વિધાનોથી બંધાયેલો છે, બીજી રીતે બહારથી પણ અંગ્રેજોના કાનૂનથી અનેક બંધનો બાંધવામાં આવ્યાં છે. સમાજ-સંશોધનમાં સ્વદેશીય રાજાઓનો અધિકાર સ્વાભાવિક હતો તથા પ્રાચીન સમયમાં તેઓજ તે કામ કરતા હતા, પરન્તુ એવા અધિકાર વિનાના અંગ્રેજોએ અમારા સમાજને જે અવસ્થામાં મેળવ્યો તેજ અવસ્થામાં તેને બાંધી રાખ્યો છે. નથી તેઓ પોતે કોઈ નિયમ પ્રચલિત કરવાનું સાહસ કરતા, તેમ નથી બહારથી પણ કોઈ નિયમનો પ્રવેશ કરવા દેતા. શું વિહિત (વિધિપૂર્વક) છે અને શું અવિહિત છે તેનો તેઓએ અન્ધનિર્ણય કરી દીધો છે. પરિણામ એ આવ્યું છે કે સમાજની એક પણ સચેતન સ્વાભાવિક શક્તિ સુગમતાથી કોઈ પ્રકારનું પરિવર્તન કરી શકતી નથી.

યદિ એવા બાંધેલા સમાજમાં લોકાચાર માનવો પડે તો એક મૃત દેવતાની પૂજા કરવા બરાબર છે. તે તો કેવળ ગતિ-શક્તિ તથા ચેષ્ટા-સ્ફૂર્તિ રહિત જડ કંકાલ (હાડપિંજર) માત્ર છે. તે વિચારતો નથી કે નથી કંઈ અનુભવ કરતો, તેમ ઉચિત સમયપર પરિવર્તન પણ કરી શકતો નથી. તેનામાં હાથે જમણે કરવા સુદ્ધાંની શક્તિ નથી. યદિ સંપૂર્ણ હત-ભાગ્ય જાતિ—તેના સમસ્ત ભકત ઉપાસક, તેની સંમુખ

પ્રતિદ્વણ પોતાનાં મરણવ્રતની છેલ્લી વિધિ કરે તો પણ તે તો કલ્યાણના માર્ગ નામને પણ બતાવી શકે તેમ નથી.

જેઓ શાસ્ત્રોનાં વાક્યો એકત્ર કરી લોકાચાર પર આક્રમણ કરવાની ચેષ્ટા કરે છે તેઓ શું કરે છે ? તેઓ મરેલાંને મારવા આહે છે, જેને ચોટ લાગતીજ નથી તેના પર હથિયાર ચલાવે છે, તથા જે અંધ છે તેને દીપક દેખાડે છે. આમ કરવાથી ઉલટું હથિયાર ખુઠું થઈ જાય છે અને દીપક વ્યર્થ બળે છે.

તેઓએ એક ખીજ વાત જાણવી જોઈએ. શાસ્ત્ર પણ એક સમયનો લોકાચાર છે. તે ખીજ સમયના લોકાચારની સહાયતા લઈને વર્તમાન સમયનાં લોકાચાર પર આક્રમણ કરવા આહે છે. તે એમ કહેવા માગે છે કે ઘણા પુરાણા સમયમાં સમુદ્ર-યાત્રા નિષિદ્ધ નહિ હતી. આજકાલનો લોકાચાર કહે છે કે તે સમયે નિષિદ્ધ નહિ હતી પણ હમણાં છે. વારૂ, આનો શો ઉત્તર હોય ?

આ તો એક શત્રુને નહસાડવા માટે ખીજને બોલાવવા જેવું છે, પઠાણના પંજમાંથી બચવાને માટે મોગલના હાથોમાં પોતાને સમર્પણ કરવા જેવું છે. જેનામાં જરા પણ પોતાની શક્તિ છે તે તો આવા પ્રકારનો આક્રમણ બેલ બેલવા નથી આહુતા. શું અમારામાં પોતાની કંઈ પણ શક્તિ નથી ? અમારા સમાજમાં યદિ કોઈ દોષનો સંચાર હોય, યદિ તેની કોઈ વ્યવસ્થા અમારી સમસ્ત જાતિના ઉન્નતિ-પથને રોકવાને માટે માથું ઉઠાવી રાખે, તો તેને દૂર કરવાને માટે અમારે શું શોધી કાઢવું પડશે કે ઘણા પુરાણા સમયમાં તેનાથી વિરુદ્ધ કોઈ નિયમ હતો કે નહિ ? દૈવયોગે કદિ મળી

પણ જાય તો ઘણા દિવસો સુધી સમસ્ત દેશના પંડિતો-
શાસ્ત્રજ્ઞોમાં દંડાબાજી ચાલશે; અને દૈવયોગે કદાચ અનુસ્વાર-
વિસર્ગયુક્ત શાસ્ત્રનું કોઈ વચન ન મળ્યું તો તો ઘસ અમે
એવા નિરૂપાય છીએ કે સમાજની સમસ્ત અસંપૂર્ણતા તથા
ખૂરાઈઓને માથે ચડાવી લઈશું અને તેને પવિત્ર સમજીને
પૂજા કર્યા કરીશું. પુરાણ હોવાના કારણથી શું દોષ પણ
પૂજ્ય હોઈ શકે ? શું અમે કર્તવ્યબુદ્ધિના બળથી શિર ઉઠા-
વી એમ નહિ કહી શકીએ કે પહેલાં શું હતું અને હમણાં
શું છે તે અમે નથી જાણવા માગતા—સમાજમાં જેટલા દોષો
છે તેને દૂર કરીશું તથા કલ્યાણને આહ્વાન કરી બોલાવી
લાવીશું ? અમે અમારાં શુભાશુભ જ્ઞાનના હાથપગ તોડી-
ને તેને લૂલું-લંગડું બનાવી દઈએ છીએ અને મોટી આવ-
શ્યકતા હોવા છતાં, દેશનું મહદ્ અનિષ્ટ તથા વધી ગયેલું
અમંગળ દૂર કરવાને સમયે, સમસ્ત પુરાણ, સંહિતા, વેદ
વેદાન્તાદિ ગ્રંથોમાંથી વચન—ખંડ શોધી કાઢવાને માટે હિરાન
હિરાન છીએ. સમાજના હિતાહિતના વિષયમાં આવી બાળ-
ચેષ્ટા કોઈ અન્ય દેશના આગળ વધેલા લોકોમાં માલૂમ
પડે છે ખરી ?

અમે અમારી ધર્મબુદ્ધિને સિંહાસન પરથી પદબ્રષ્ટ
કરી તેના સ્થાનમાં જે લોકાચારનો અભિષેક કર્યો છે તે
એટલો મૂર્ખ તથા અન્ધ છે કે તે પોતાના નિયમોની પણ
યોગ્ય રક્ષા કેમ કરવી તે નથી જાણતો. કેટલા હિન્દુઓ
સુમ્મલમાનોનાં બહાણોમાં ચડીને ઉડીસા, મન્દ્રાજ તથા સિંહલ
દ્વીપની સફર કરી આવે છે ? નથી તેઓની જાતિ બ્રહ્મ થઈ
કે નથી તે વિષયમાં લોકાચાર એક શબ્દ સુદ્ધાં સુખમાંથી
ઉચ્ચારતો; અને અહિં સમુદ્ર-યાત્રા શાસ્ત્રથી નિષિદ્ધ હોવાના
વિષયમાં સમાજ વિકટ ખૂમો પાડી રહ્યો છે !

દેશમાં સેંકડો મનુષ્યો બચપણથી અભક્ષ્ય ખાઈને મોટા થાય છે, સર્વનાં દેખતાં ચવનોએ બનાવેલ મદ્ય પીએ છે, પણ કોઈ તે તરફ જોતું સુદ્ધાં નથી ! પરંતુ વિલાયત જવાથી રજોને કોઈ અનાચાર થઈ જાય તેને માટે સર્વ કોઈ ઘણા શક્તિ છે. આ વિષયમાં દલીલ નિષ્ફળ છે. જેને આંખો છે તેને આંગળી ઉઠાવીને આ વાતો બતાવવી આવશ્યક નથી. પણ લોકાચાર નામની મોટી જડકાળ પુતળીના મસ્તકમાં તો લેબુંજ નથી !

ખેડુ લોકો કાગડાઓને ડરાવવા માટે ખેતરમાં વાંસ ખોડીને તેના પર એક ચાડિયો ખેસાડે છે. લોકાચાર પણ આ પ્રકારની એક વિલીષિકા (હાઉ) છે. જે તેના જડત્વને જાણે છે તે તેની ઉપેક્ષા કરે છે, પણ જે તેનાથી ડરે છે તેની કર્તવ્યબુદ્ધિ લુપ્ત થઈ જાય છે.

આજકાલ ઘણાં પુસ્તકોમાં તથા સમાચાર પત્રોમાં અમારાં વર્તમાન લોકાચારની અસંગતિના દોષો બતાવવામાં આવે છે. કહેવામાં આવે છે કે એક તરફ તો અમે લાચાર થઈને અથવા અન્ધ બનીને અનેક અનાચાર કરીએ છીએ ત્યારે ખીજી તરફ સામાન્ય આચારવિચારના વિષયમાં અંધા-ધુંધ સખ્તાઈ ચલાવીએ છીએ. પણ જ્યારે વીચારીએ છીએ કે આ વાત કોને કહી રહ્યા છીએ ત્યારે હસવું આવે છે. બચ્ચાંઓ પણ પોતાની ઢીંગલીઓની સાથે આવી રીતે વાતો કરે છે. કોણ કહે છે કે લોકાચાર યુક્તિ કે શાસ્ત્રાનુસાર આવે છે ? લોકાચાર પોતે પણ એવડો મોટો અપરાધ નથી સ્વીકારતો; ત્યારે તેની સાથે યુક્તિની વાતો શામાટે ચલાવવી ?

સમાજમાં જે કંઈ પરિવર્તન થયાં છે તે યુક્તિ વિનાજ થયાં છે. શુદ્ધ ગોવિન્દ તથા ચૈતન્યે જે સમયે આ જાતિની

બેડીઓથી બંધાયેલા દેશમાં બતિલેદને કંઈક શિથિલ કર્યો હતો, તે સમયે તેઓએ આ કાર્ય સુક્તિબળથી નહોતું કર્યું પણ પોતાના ચરિત્રબળથી.

જો અમારો એ દ્રઢ સિદ્ધાન્ત છે કે સમુદ્ર-યાત્રા ઉપકારક છે, તથા મનુષ્ય એ નિષેધવાક્ય વિનાકારણ ભારતવાસીઓને સદાને માટે પૃથ્વીના માત્ર એકજ ખૂણામાં બાંધીને રાખવા માગે છે-તે કારાગારવાસની આજ્ઞા તદ્દન અન્યાય અને અનિષ્ઠજનક છે તો કોઈ પણ વિધિ, વિદેશ જઈ જ્ઞાનોપાર્જન દ્વારા અમારાં ઉન્નતિસાધનો મેળવવાથી અમને અટકાવી શકે તેમ નથી. જેણે અમને આ સમુદ્રથી વિંટળાયેલી પૃથિવી ઉપર મોકલ્યા છે, તેણેજ અમને સમસ્ત પૃથિવી ઉપર ફરવાનો અધિકાર પણ આપ્યો છે. બસ, તો પછી અમે ખીન્નું કંઈ સાંભળવા માગતા નથી; હવે અમને કોઈ પણ લોકોનો ટુકડો ભય બતાવી શકે તેમ નથી; તેમજ કોઈ નિષેધ કરી શકે તેમ નથી.

બંધન પણ ત્રુટી ગયું છે. હવે શાસ્ત્ર તથા લોકાચાર (રૂઢિતું મોઢું) જોતું કોણ બેસી રહ્યું છે ? બંગાળ-દેશમાંથી વિદ્યાર્થી લોકોના સમૂહના સમૂહ સમુદ્રપાર જઈ રહ્યા છે, અને નિર્બળ સમાજ તેની કંઈ પણ અટકાયત કરવા સમર્થ નથી. જ્યારે સમાજમાં પ્રધાન બળ અર્થાત્ નીતિબળ નથી તો પછી વધારે દિવસો સુધી તેનાથી કોણ ડરતું રહેશે ? જે સમાજ મિથ્યાપણા ઉપર તથા કપટતા ઉપર ઢોળ ચડકાવે છે, જે જાણી જોઈને અર્ધગુપ્ત અનાચારો તરફ આંખમિચા-માણું કરે છે, જેના નિયમમાં કોઈ નૈતિક કારણ કે કોઈ યૌક્તિક સંગતિ નથી, તે સમાજમાં બળ ક્યાંથી હોઈ શકે ?

† તેવીજ રીતે પંબજ, મુંબઈ, મદ્રાસ, આદિ પ્રાંતોમાંથી પણ.

જે સમાજનો વિશ્વાસ દૃઢ હોત, અને એ અખંડ વિશ્વાસ અનુસાર તે પોતાનું સંપૂર્ણ કામ ચલાવતો હોત તો તેનું ઉદ્ધાધન કરવું અવશ્ય ઘણું કઠણ થઈ પડત.

જેઓ શુભ બુદ્ધિ ઉપર આધાર નહિ રાખી શાસ્ત્રની હુકાઈ દઈ સમુદ્ર-યાત્રા કરવા ગાહે છે તેઓ પણ દુર્બળ છે, કેમકે તેઓના પક્ષમાં કોઈ યુક્તિ નથી. સમાજ શાસ્ત્રાનુસાર ચાલતો નથી.

ખીજી વાત એ છે કે સમુદ્રયાત્રાનો નિષેધ કરવામાં લોકાચારનો એક હેતુ છે. હિન્દુ સમાજના ઘણાખરા નિયમો એક ખીન્નથી જકડાયેલા છે. એકના ત્રુટવાથી ખીન્ન પણ ત્રુટી જાય છે. નિયમિત પ્રણાલી અનુસાર સ્ત્રીશિક્ષાનો પ્રચાર કરવાથી બાળવિવાહ પણ બંધ કરવો પડે છે. બાળ-વિવાહના બંધ કરવાથી ક્રમશઃ સ્વાધીન-વિવાહનો પ્રાદુર્ભાવ થાય છે. સ્વાધીન વિવાહ પ્રચલિત થવાથી સમાજનું એક મોટું રૂપાન્તર ચોક્કસ રીતે થઈ જાય છે, અને ધીમે ધીમે જાતિભેદનું મૂળ કમજોર બની જાય છે. પણ એ હેતુથી હવે સ્ત્રી-શિક્ષાને કોણ રોકી શકે તેમ છે ?

સમુદ્રપાર જઈને વિદેશયાત્રા કરવી એ પણ આપણા વર્તમાન સમાજની રક્ષાના પક્ષમાં સંપૂર્ણ રીતે અનુકૂળ નથી. આપણા સમાજમાં એક પણ પ્રકારની સ્વાધીનતાનો કોઈ અવસર નથી. લોકાચારનું એવુંજ વિધાન છે કે આપણે નિશ્ચેષ્ટ તથા નિચલ રીતે આંધળાઓની માફક સમાજના અંધકૂપમાં એકજ દશામાં પડ્યા રહીએ. મૃત્યુ જેવી શાન્ત અવસ્થા ખીજી એકે નથી. તે અગાધ શાન્તિને પ્રાપ્ત કરવાને માટે આપણે જ્યાં સુધી બન્યું છે ત્યાં સુધી આપણી જીવન શક્તિનો લોપ કર્યો છે. એક મોટી જાતિને સંપૂર્ણ રીતે

નિશ્ચેષ્ટ તથા નિર્જીવ કરવાને માટે અલ્પ પ્રયાસ નથી કરવો પડ્યો, કેમકે મનુષ્યત્વમાં અમરતાનું એક એવું ખીજ છુપાઈ રહ્યું છે કે જે સૂક્ષ્મ છેદ દ્વારા સ્વાધીનતા રૂપી સૂર્યનું દર્શન તથા વૃષ્ટિનું જળ મેળવતાંજ અંકુરિત, પલ્લવિત તથા વિકસિત થવા તૈયારી કરે છે. તેજ ડરથી આપણો હિન્દુ સમાજ કયાંય પણ કોઈ છેદ રાખવા નથી આહુતો.

સમુદ્રપાર થઈ, નવા દેશમાં જઈ, નવી સભ્યતાનો આદર્શ મેળવી, આપણા મનમાં જે સંકલ્પવિકલ્પ રૂપી બંધન છે તે છુટી જશે એમાં જરાપણ સંદેહ નથી. જે નિયમોનું આપણે કાંઈ સંદેહ કર્યા વિના જન્મથીજ પાલન કરતા આલ્યા આવ્યા છીએ, જેના સંબંધમાં કદિ એક પણ પ્રશ્ન મનમાં નથી ઉઠ્યો, તેને માટે વિધવિધ પ્રકારની ચુકિતઓ અને સંદેહનો ઉદય થશે. આ સામાજિક આન્દોલનજ હિન્દુ સમાજને માટે સૌથી વધારે લયનું કારણ છે. ખહાર મ્લેચ્છોની સાથે મળવું તથા સમુદ્રપાર જવું યથાથ લોકાચારથી એટલું વિરુદ્ધ નથી કે જેટલું અંદર સ્વાધીન મનુષ્યત્વનું દાખલ થવું એ છે.

કિન્તુ હાય ! અમને સમુદ્રપાર નહિ જવા દઈને પણ મનુમહારાજની સંહિતા અન્ય જાતિયોને સમુદ્રપાર થઈને આવવામાં નથી રોકી શકતી !! નવીન આદર્શ, નવીન સંદેહ તથા નવીન વિશ્વાસ જહાજો (સ્ટીમરો) માં ખડકાઈને આપણા દેશમાં આવી રહ્યા છે. આપણે આરંભથીજ ભૂલ કરી છે. જો આપણને સમાજરક્ષાને માટે આટલી બધી ભીતિ તથા ભાવના હતી તો સમાજનું ઉચિત કર્તવ્ય હતું કે પહેલેથીજ અંગ્રેજી શિક્ષણથી તેણે આપણને બચાવવા હતા. પર્વતને મહામહની નજદીક નહિ જવા દેશો પણ જો મહામહ

પર્વતની નજદીક જાય તો પછી કયો ઉપાય કરશો? માની લીધું કે આપણે ઇંગ્લાંડ નહિ જઈએ, પણ અંગ્રેજી શિક્ષણ તો આપણા ઘરઘરમાં ધૂસી રહ્યું છે, તેણે બંધ તો તોડી નાંખ્યા છે. જો જડમૂળમાં ધૂળ ન લાગત તો આજે જે વાક-આતુર્ય તથા શાસ્ત્રસંધાનની ધૂમ મચી રહી છે તેની કંઈ આવશ્યકતા નહોતી.

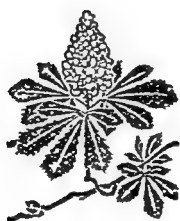
કિન્તુ મૂઠ લોકાચાર એટલો અંધ તથા કપટી છે કે તે તેની તરફ જોતોજ નથી. ઘણા પવિત્ર હિન્દુઓ પણ બચ-પણથી પોતાના છોકરાને અંગ્રેજી ભણાવે છે; તે એટલે સુધી કે માતૃભાષા શીખવતાજ નથી. વળી શિક્ષણક્રમમાં જ્યારે વિશ્વવિદ્યાલયમાં માતૃભાષાનું શિક્ષણ દેવાની સૂચના લઈ આવવામાં આવે છે ત્યારે સ્વદેશના લોકોજ વિશેષ આપત્તિ રૂપ થઈ પડે છે.

નોકરી ન કરવાથી પેટ ભરાતું નથી. એટલા માટે પરીક્ષાપસારકરવીજ પડશે. પરીક્ષાપસાર નહિ કરવાથી નોકરી મળવી તો એક બાજુ રહી, પણ વિવાહ થવા પણ મુશ્કેલ છે! અંગ્રેજી શિક્ષણની મર્યાદા મૂર્ખથી મૂર્ખ લોકોમાં પણ આ રીતે ઊંડી પેસી ગઈ છે.

કિન્તુ શું આ ભ્રમ કે દુરાશા છે? શું અંગ્રેજી શિક્ષાથી અમે કેવળ એટલુંજ ગ્રહણ કરશું કે જેથી નોકરીમાં સહાયતા મળે અને બાકી કોઈ વસ્તુને અંદર પ્રવેશ કરવા નહિ દેશું? શું તે કદી બની શકે તેમ છે? દીપકની જ્વાળા કેવળ ફોશનીજ નથી આપતી પણ તે વાટને પણ બાળે છે અને તેલને પણ સમાપ્ત કરે છે, તેવી રીતે અંગ્રેજી શિક્ષા કેવળ નોકરીજ આપે છે એમ નથી. તે પ્રતિક્ષણ લોક રૂઢિનાં

એ સૂત્રોને બાળી રહી છે કે જેનાથી તેનાં સર્વ અંગો પરસ્પર જકડાયેલાં છે.

હજી જેટલા દિવસો સુધી આ શિક્ષાનો પ્રચાર રહેશે તથા અમારા આજીવિકા-નિર્વાહનો તેના પર આધાર રહેશે, ત્યાં સુધી અમે ગમે તેમ તર્ક કરીએ, શાસ્ત્રમાં કે માતૃભાષામાં ગમે તેટલો નિષેધ તથા ભ્રમનો પ્રચાર કરીએ તો પણ † અંગાળ-દેશવાસીઓ સમુદ્રયાત્રા કરશેજ અને પૃથિવીના સમસ્ત ઉન્નતિ માર્ગ પર જનારા પથિકોની સાથે યાત્રા કરવાની પ્રવૃત્તિ પ્રાણ જતાં પણ કરશેજ.



વિલાસની ફાંસી.



ત્રેણ સમાચારપત્રોમાં મોટે ભાગે એ બાબ-
તની આલોચના જોવામાં આવે છે કે આજ-
કાલ અંગ્રેજો તેઓની પરિતૃપ્તિને માટે પહેલાં
કરતાં વધારે ખર્ચ કરે છે. તેઓમાંથી
અનેકોનું કહેવું છે કે પગાર તથા મજૂરીના
દર હઠપાર વધવા છતાંયે હમણાં જીવનયાત્રાનો નિર્વાહ
કરવો પહેલાં કરતાં ઘણો કઠણ થઈ પડ્યો છે. કેવળ તેઓની
લોગસ્પૃહાજ નથી વધી પણ આડંબરપ્રિયતા પણ અધિક
થઈ ગઈ છે. કેવળ ઇંગ્લાંડ તથા વેલ્સમાં પ્રતિવર્ષ સાડાત્રણ
લાખથી અધિક મનુષ્યો કરજ નહિ ચૂકવી શકવાના કારણથી
અદાલતોમાં હાજર થાય છે. તે કરજોનો મોટો ભાગ આડં-
બરનુંજ પરિણામ છે. થોડી આવકવાળા પહેલાં સળવટ
બનાવટમાં જેટલો ખર્ચ કરતા હતા તેનાથી આજ અનેક-
જણો અધિક ખર્ચ કરે છે. વિશેષ કરીને પોશાકનું કરજ
ચૂકાવવામાંજ ગૃહસ્થો ફકીર થઈ રહ્યા છે. જે સ્ત્રીઓ મોઢીની
દુકાનોમાં કામ કરે છે, તેઓના રજના દિવસોનાં કપડાં
જોઈને લોકોને ભ્રમ થઈ જાય છે કે જાણે તેઓ મોટા ઘરની
સ્ત્રીઓ છે. અને આમ ઘણુંકરીને થાય છેજ. જે ડયુકોને
જમીનદારીની બહુ મોટી આમદાની છે તેઓનાં ઘરોમાં પણ
ભારે વરાઓને લઈને ટોટા આવી રહ્યા છે, તો પછી જેઓની
આવક ઓછી છે તેઓની તો વાતજ શી કરવી ? આથી
વિવાહ કરવામાંથી લોકોનાં મન હટી ગયાં છે અને તેમ થતાં
ઘણાં ખરાબ ફળ આવી રહ્યાં છે.

આ વાત કોઈનાથી છૂપી નથી કે એ લોગ અને આડંબરના તરંગો અમારા દેશમાં પણ ઉછળી રહ્યા છે, જે કે અમારે ત્યાંનો આવકનો રસ્તો વિલાયતના કરતાં ઘણોજ સંકીર્ણ (સાંકડો) છે. કેવળ એટલુંજ નહિ, દેશની ઉન્નતિને માટે જે ઉપાયોની આવશ્યકતા છે તે પણ અમારા દેશમાં ધનની અછતને લઈને અધૂરા પડી રહ્યા છે.

લોકોમાં વાહ વાહ લૂટવી એ પણ આડંબરનો એક ઉદ્દેશ્ય છે અને નથી માની શકતા કે વાહ વાહ લૂટવાની ઇચ્છા આજકાલના કરતાં પહેલાં ઓછી હતી. નિઃસંદેહ તે સમયે પણ સમાજમાં મોટાઈ ખાટવાની ઇચ્છા લોકોની અંદર આજકાલની માફકજ પ્રબળ હતી એ ખરૂં, પણ ફરક માત્ર એટલોજ છે કે પ્રસિદ્ધિનો રસ્તો તે વખતે જુદો હતો, હમણાં જુદો થઈ ગયો છે.

તે સમયના મોટા લોકો દાન-પુણ્ય, ધર્મ-કર્મ, પૂજા-પાઠ, તીર્થ-વ્રતમાં ખર્ચ કરીને નામ કમાતા હતા. એવી પણ વાત સાંભળવામાં આવે છે કે આમ નામ કમાવાના ચક્કરમાં પડીને ધનિકો લખલૂટ ખર્ચ કરી કંગાલ થઈ ગયા છે.

પણ એ વાત સ્વીકારવી પડશે કે જેના આડંબરની ગતિ પોતાની લોગ-લાલસા તૃપ્ત કરવાના માર્ગમાં નથી તે સાધારણ રીતે તદ્દન સંયમ વિનાનો નથી થઈ જતો, તેમ સર્વ ખાખતમાં લોગનો આદર્શ વધારીને આરે તરફ વિલાસની ખેગ-સૃષ્ટિ નથી રચતો. માની લ્યો કે જે ધનિકના ઘરમાં અતિથિસેવા થતી, તેનો વ્યય આ સેવામાં ગમે તેટલો અધિક કાં ન થતો હોય, તોપણ અતિથિ જે લોજન કરતા હતા તેમાં વિલાસિતતાનો લેશ પણ અંશ નહોતો લેજાતો. વિવાહ આદિ કાર્યોમાં વિના નિમન્ત્રણ પણ મેમાનોને

રોકડોંક નહોતી તે કબૂલ, પણ તેમાં યજ્ઞનો બહુ મોટો સમારંભ હોવા છતાં તે ઘણો સીધો સાદો થતો હતો. તેનાથી સાધારણ લોકોની આલયલણમાં ફરક નહોતો પડતો.

આજકાલ વ્યક્તિગત લોગનો આદર્શ મોટો થઈ ગયો છે. એટલા માટે વાહવાહનો પ્રવાહ પણ તે તરફ ઢળી ગયો છે. હવે લોકો ખાવા પીવા, કપડાંલત્તાં, ઘરખાર, ગાડી-ઘોડા, સરસામાનથી પોતાની મોટાઈ બતાવે છે. અમીરોની અંદર આજકાલ તે વિષયમાં શરત ચાલી રહી છે, તેથી કેવળ તેઓનીજ ચાલ નથી વધી, જેઓ અસમર્થ છે તેઓની પણ વધી રહી છે. આને લઈને અમારા દેશમાં કેટલું દુઃખ વધી પડ્યું છે તે તપાસ કરવાથીજ માલૂમ પડશે. કારણ કે અમારા સમાજનું સંગઠન હજી પણ બદલ્યું નથી. આ સમાજ બહુ સંબંધવિશિષ્ટ છે. દૂર-નિકટ, સ્વજન-પરિજન, અનુચર-પરિચર, કેઈનો પણ આ સમાજ અસ્વીકાર નથી કરતો, એટલા માટે આ સમાજમાં ક્રિયાકર્મને વધારવાને માટે તેને સરસ બનાવવો અત્યાવશ્યક છે. નહિ તો મનુષ્યોને માટે તે અસાધ્ય થઈ જશે. હું પહેલેથીજ એમ કહી ચુક્યો છું કે અત્યાર સુધી અમારા સામાજિક કાર્યોમાં સરલતા તથા વિપુલતાનો સુયોગ હતો. હમણાં સાધારણ લોકોની ઢબછબ વધી ગઈ છે, તોપણ અમારા સમાજની પરિધિ એટલી સંકુચિત નથી થઈ, એ હેતુથી સાધારણ લોકોને માટે આ સામાજિક કૃત્યો દુઃસાધ્ય થઈ ગયાં છે.

મારા બાણવામાં છે કે એક મનુષ્ય ત્રીસ રૂપિયાના માસિક મજારથી કામ કરતો હતો. તેના પિતાના મૃત્યુ બાદ પિતાના વિયોગથી વધારે શ્રાદ્ધની ચિન્તા તેને સતાવવા લાગી. મેં તેને કહ્યું કે “ તમે તમારી આવક તથા સામર્થ્યને

અનુસાર કાં શ્રાદ્ધ નથી કરતા ? ” તેણે જવાબ આપ્યો કે “ એમ નહિ થઈ શકે, કેમકે ગામના લોકો તથા આત્મીય કુટુંબોને નહિ ખવરાવવાથી પાછળથી તેને આપત્તિમાં ફસાવું પડે ! ” આવાં દરિદ્રો પર સમાજનો દાવો જેવો ને તેવોજ છે. પણ સાથ સાથ સમાજની ક્ષુધા વધી ગઈ છે. પહેલાં જે પ્રકારના આયોજનોથી સાધારણની તૃપ્તિ થતી હતી તેમ હવે થતી નથી. જેઓ ક્ષમતાશીલ ધનિકો છે તેઓ સમાજને પૂરા પડી શકે છે; તેઓ શહેરોમાં જઈને કેવળ મિત્રમંડળની સહાયતા લઈ સામાજિક કાર્ય કરી શકે છે. પણ જેઓ પર લક્ષ્મીની કૃપા નથી તેઓનો કોઈ રીતે છુટકારો નથી.

હું વીરભૂમ જિલ્લાના એક ખેડુતના ઘર સુધી ફરવા ગયો હતો. તે ખેડુતે તેના છોકરાને નોકરી અપાવવાને માટે મને કહ્યું ત્યારે મેં કહ્યું “ તું તારા છોકરાને ખેતીનું કામ છોડાવીને શા માટે પરાધીન બનાવવા ચાહે છે ? ” તેણે કહ્યું “ બાબુ, એક દિવસ એ હતો કે જ્યારે અમે ખેતીથી સુખી હતા, પણ હવે તેનાથી કામ નથી સરતું. ” મેં પૂછ્યું “ કેમ ” ? તેણે ઉત્તર આપ્યો “ અમારી રીતભાત બદલી ગઈ છે. પહેલાં જે સગાંઓ ઘેર આવતાં હતાં તેઓ ગોળથીજ સંતુષ્ટ થઈ જતાં હતાં, પણ હવે સન્દેશ* ન મળે તો નિન્દા કરે છે. અમે ટાઢના દિવસો ગોઢડીથીજ કાઢ્યા છે, પણ હવે વિલાયતી બનૂસ વિના છોકરાઓ મોઢાં ચડાવે છે. અમે ઉઘાડે પગે સાસરે ગયા છીએ, પણ હવે વિલાયતી બૂટ વિના છોકરાઓ શરમાય છે. આટલા માટે કેવળ ખેતીથી ખેડુતોનાં કામ હવે ચાલી શકે તેમ નથી. ”

* એક જાતની બંગાળી મીઠાઈ જે કાયાં દૂધને ફાડીને બનાવવામાં આવે છે.

કોઈ કહેશે કે આ શુભ લક્ષણ છે. અભાવની તાડના લોકોને સચેષ્ટ કરે છે. તેનાથી તેઓની સઘળી ક્ષમતામાં વિકાસલાભ કરવાનું ઉત્તેજન મળે છે. કોઈ એમ પણ કહેશે કે બહુસંબંધયુક્ત સમાજ વ્યક્તિત્વને દબાવીને નષ્ટ કરી નાંખે છે. અભાવના દબાણમાં પડીને આ સમાજનાં ઘણાંખરાં બંધનો ઢીલાં થઈ જવાથી મનુષ્ય સ્વાધીન થઈ જશે, અને તેથી દેશનું મંગળ થશે.

આ સર્વ તર્કોની મીમાંસા સંક્ષેપમાં થઈ શકે તેમ નથી. યુરોપમાં કેટલાક લોકો ભોગની સામગ્રી એકઠી કરી, અનેકોને મારી, ક્ષમતાશાળી બની જાય છે. હિન્દુસમાજ તંત્રમાં કેટલાક લોકોને અનેક મનુષ્યોની ખાતર સ્વાર્થત્યાગ કરવાને લાચાર બનાવી સમાજ ક્ષમતાશાળી થઈ જાય છે. આ બંનેમાં સાડું નરસું તત્ત્વ છે. યુરોપની આલ જો શ્રેષ્ઠ-સિદ્ધ હોત તો પછી કંઈ કહેવાની વાતજ ન રહેત. યુરોપના વિદ્વાનોની વાતો પર ધ્યાન દેવાથી જાણી શકાય છે કે આ વિષયમાં તેઓની અંદર પણ મતભેદ છે.

ગમે તે પ્રકારથી હોય, પણ જો અમારા હિન્દુસમાજની સર્વ ગાંઠો ઢીલી થઈ જાય તો એ નિશ્ચય છે કે જે અટળ આશ્રયમાં કેટલાં હજારો વર્ષોથી હિન્દુજાતિ અનેક આંધી તોફાનોને ઝીલતી આવી રહી છે તે નષ્ટ થઈ જશે. તેના સ્થાનમાં કોઈ અન્ય આશ્રય મળી જશે કે નહિ અને મળી જવાથી પણ અમને કેટલો ટેકો દઈ શકશે તે માલૂમ નથી. એવી દશામાં અમારી પાસે જે કંઈ છે તેનો વિનાશ અમે નિશ્ચિત રહીને જોઈ શકીએ તેમ નથી.

મુસલમાનોના અમલમાં હિન્દુ સમાજની કંઈ પણ ક્ષતિ ન થઈ તેનું કારણ એ છે કે તે દિવસોમાં ભારતવર્ષનું

આર્થિક પરિવર્તન નહોતું થયું. ભારતવર્ષના રૂપિયા ભારત-વર્ષમાં જ રહેતા હતા. બહારથી ન ખેંચાઈ જવાના કારણે અમારે ત્યાં અન્ન ભરચક હતું. તેથી સામાજિક વ્યવહાર સ્વાભાવિક રીતે જ બહુ વ્યાપક હતો. તે સમયે આજની માફક અમારી દરેક વ્યક્તિનું ધ્યાન ધનોપાર્જનની તરફ જ નહોતું ગયું. તે વખતે સમાજમાં ધનની મર્યાદા અધિક નહોતી તેમ ધનને જ સૌથી ઉચી કોટિમાં નહોતું માનવામાં આવતું; વળી એ વાત પણ નહોતી કે ધનિક વૈશ્યોએ સમાજમાં ઉચ્ચ સ્થાન પર અધિકાર કરી લીધો હતો. આટલા માટે ધનને શ્રેષ્ઠ આસન દેવાથી સામાન્ય જનસમૂહના મનમાં જે હીનતા આવે છે તે અમારા દેશમાં નહોતી.

આજે રૂપિયાના વિષયમાં સમાજમાં સર્વ કોઈ અતિ-શય સાવધાન થઈ ગયા છે. તે કારણે અમારા સમાજમાં પણ એવી હીનતા આવી ગઈ છે કે જાણે રૂપિયા નથી એમ કહેવું એ સૌથી વધારે લજ્જાનો વિષય થઈ પડ્યો છે. આમ થવાથી ધનના આડંબરની પ્રવૃત્તિ વધતી જાય છે, લોકો ગળ ઉપરાંત ખર્ચ કરે છે, અને બધા પોતાને પૈસાદાર સિદ્ધ કરવા મથે છે.

વણિકજાતિએ રાજસિંહાસન પર બેસી અમને ધન-દાસત્વનાં દારિદ્ર્યની દીક્ષા દીધી છે.

મુસલમાનસમાજમાં વિલાસિતા યથેષ્ટ હતી; તેમ તે વિલાસિતાએ હિન્દુસમાજને બિલકુલ સ્પર્શ જ નહોતો કર્યો એમ હું નથી કહેતો, પરન્તુ એ વિલાસિતા સામાન્ય લોકોમાં નહોતી ફેલાઈ. તે સમયે વિલાસિતાનું નામ નવાબી હતું. આજે વિલાસિતાનું નામ બાબુગિરી (સાહેબગિરી) છે અને દેશમાં બાબુસાહેબોની ઉણપ નથી.

આ બાબુપણની હોડ (શરત) વધી જવાથી કેટલી બાબુથી કેટલા લોકો દુઃખી થઈ રહ્યા છે તેની કાંઈ સીમા નથી. તેનું એક દષ્ટાન્ત લઈએ. એક તરફ સમાજના વિધાનથી લોકો ખાસ વયમાં કન્યાદાન કરવાને માટે બંધાએલા છે, અને બીજી તરફ હવે પહેલાંની માફક નિશ્ચિન્ત ચિત્તથી વિવાહ કરવાનું બની શકતું નથી. ગૃહસ્થજીવનનો ભાર વહન કરવામાં યુવકો ડરે છે. એવી દશામાં કન્યાના વિવાહ કરવાને માટે યદિ વરને રૂપિયા આપીને ફ્રાસલાવવો પડે તો આશ્ચર્ય શું છે? જીવનયાત્રાના વર્તમાન આદર્શ અનુસાર રૂપિયાનું પરિમાણ પણ વધી જાય તો આશ્ચર્ય નથી. આજ કાલ આંદલો લેવાના ચાલની વિરૂદ્ધ આલોચનાઓ (ટીકાઓ) થઈ રહી છે; વસ્તુતઃ એનાથી બંગાલી ગૃહસ્થોનાં દુઃખો અત્યન્ત વધી ગયાં છે એમાં જરા પણ સંદેહ નથી. આજ કાલ બંગાળમાં એવા પિતા ઘણા થોડા નિકળશે કે જેઓ કન્યાના વિવાહ માટે ઉદ્વિગ્ન ન હોય. પરંતુ તેને માટે અમારી વર્તમાન સામાજિક અવસ્થા સિવાય કોઈ વ્યક્તિવિશેષ પર દોષારોપ મૂકી શકાય તેમ નથી. એક તરફથી ભોગવિલાસનો આદર્શ ઊંચો થઈ જવાથી ગૃહસ્થીઓનો ખર્ચ બહુ વધી જવો, તથા બીજી તરફથી કન્યાના વિવાહ નિશ્ચિત વયમાંજ કરવાની લાગણીથી, વરનું મૂલ્ય વધ્યા વિના રહી શકતુંજ નથી. આના કરતાં વધારે લજ્જાની તથા અપમાનની કોઈ બીજી પ્રથા નથી. જીવનનો સૌથી ગાઢમાં ગાઢ સંબંધ દુકાનદારીથી શરૂ કરવો, જે આજ નહિ ને કાલથી પોતાનું ગણુશે તેના પર આત્મીયતાનો અધિકાર જમાવવાને માટે નિર્લજ્જતા તથા નિર્દયતાથી ભાવતોલ કરતા રહેવું, આવી દુઃસહ નીચતા જે સમાજમાં પ્રવેશ કરી ગઈ છે તેનું કદિ કલ્યાણ નથી. તે જરૂર સત્યાનાશના રસ્તા પર ચાલેલ છે.

જેઓ આ બદલીઓને દૂર કરવા ચાહે છે તેઓ તેના જડ મૂળમાં કુઠાર નહિ મારતાં તેનાં ડાળાં પાંખડાઓને કાપવાની ચેષ્ટા કરે તો તેથી શો લાભ છે ? પ્રત્યેક મનુષ્ય પોતાની જીવન યાત્રાને સરલ કરે, સંસારના ભારને હલકો કરે, ભોગ આડંબરને ઘટાડે, ત્યારે ગૃહસ્થ બનવું સહેલ થશે—રૂપિયાનો અભાવ તથા તેની આકાંક્ષાજ સર્વોચ્ચ બનીને લોકોને એટલા નિર્લજ્જ નહિ બનાવે. અમારા દેશના સમાજનો પાયો ધરજ છે. જો તે ધરને સાદું નહિ કરીએ, મંગળમય નહિ બનાવીએ, તેને ત્યાગદ્વારા નિર્મળ નહિ કરીએ, તો અર્થોપાર્જનના હબરો નવા રસ્તાઓ નીકળવા છતાંયે દુર્ગતિથી અમારો છૂટકારો થવાનો નથી.

એકવાર વિચારીને જુઓ કે નોકરીએ બંગાળી ભદ્ર સમાજના ગણામાં આજ કેવી ફાંસી ઘાલી છે ? તે નોકરી ભલેને ગમે એટલી દુર્લભ થતી જાય, તેનું મૂલ્ય ભલેને ગમે એટલું ઓછું થતું જાય, તેનું અપમાન ભલેને ગમે એટલું દુઃસહ બનતું જાય, તોપણ અમે તેની સામે અમારું માથું નમાવી દીધાં છે. આ દેશવ્યાપી નોકરીને લીધે આજ આખી બંગાળી જાતિ દુર્બળ, લાંછિત તથા આનન્દહીન થઈ રહી છે. તે નોકરીની માયાથી દેશના ઘણાખરા સુયોગ્ય સુશિક્ષિત લોકો કેવળ અપમાનને સંમાનજ નથી સમજી રહ્યા, બલકે દેશની સાથે જો તેઓનું ધર્મબંધન છે તેને પણ તોડવાને માટે બાધ્ય થઈ રહ્યા છે. અત્યારે તેનું દૃષ્ટાન્ત જુઓ. વિધાતાના લીલાસામુદ્રમાંથી એક તરંગે આવીને આજ જ્યારે સમસ્ત દેશના હૃદયસ્તોતના મુખને આત્મશક્તિની તરફ ફેરવી નાખ્યું છે ત્યારે તેનાથી વિમુખ કોણ છે ? ત્યારે જાસુસી કરીને સત્યને અસત્ય કોણ દેખાડી રહ્યું છે ? ત્યારે ધર્માસન ઉપર બેસીને અન્યાયના દંડથી દેશને પીડિત કર-

વામાં સહાયતા કોણુ દઈ રહ્યું છે? ત્યારે બાળકોના ગુરૂ હોવાનું પવિત્ર પદ ગ્રહણ કરીને પણ તેઓને અપમાન તથા નિર્યાતનાના હાથમાં અનાયાસ સમર્પણ કરવાને માટે ઉદ્ધત કોણુ થઈ રહ્યું છે? તેઓ, કે જેઓએ નોકરીની ફાંસી ગળામાં પહેરી લીધી છે. તેઓ કેવળ અન્યાયજ કરવાને બાધ્ય થઈ રહ્યા છે એટલુંજ નહિ, બલકે પોતાને ભૂલાવી રહ્યા છે અને ઉલટા એમ પ્રમાણિત કરવાની ચેષ્ટા કરી રહ્યા છે કે દેશના લોકો ભૂલી રહ્યા છે. વારૂ, કહો તો ખરા કે દેશના યોગ્યતમ શિક્ષિત સંપ્રદાયના ગળામાં જે આ નોકરીની ફાંસી પડી છે તેનું ખેંચાણ કેવું પ્રાણુઘાતક થશે? તે ખેંચાણુને અમે પ્રતિદિન કેવી રીતે વધારી રહ્યા છીએ? નવાખી, સાહેબી તથા બાળુગિરીને રોજ હુદપાર વધારીને, મનને વિલાસને આધીન કરીને, ગુલામીના પટ્ટાની શરતો તથા ભાવો વધારતા ચાલ્યા જઈએ છીએ!

જીવનયાત્રાને સુલભ કરવાની સાથેજ આ દેશવ્યાપી નોકરીની ફાંસી એક સુહૂર્તમાં ઢીલી થઈ જશે, ત્યારે પછી ખેતીવાડી અથવા ખીજ સામાન્ય વ્યવસાયમાં પ્રવૃત્ત થતાં ભય સંકોચ નહિ લાગશે. તે વખતે ચુપચાપ અપમાન સહન કરીને પડયા રહેવું સહેલ નહિ બનશે.

અમારામાં વિલાસિતા વધી રહી છે તેથી ઘણાખરા લોકો કલ્પના કરે છે કે તે અમારી ધનવૃદ્ધિનું લક્ષણ છે. પરન્તુ એ વાત વિચારીને જોવી પડશે કે પહેલાં જે ધન જનસાધારણના કામમાં વપરાતું હતું તે હવે વ્યક્તિગત ભોગમાં વપરાઈ રહ્યું છે. તેનું ફળ એજ આવ્યું છે કે દેશનાં ભોગવિલાસનાં સ્થાનો સમૃદ્ધિશાળી થઈ રહ્યાં છે. શહેરોમાં અમકદમક વધી રહી છે, પણ નાનાં નાનાં ગામો ઉજડ

પડી રહ્યાં છે. સંપૂર્ણ અંગાળના ગામોમાં દેવમંદિર તુટી પુટીને પડી ગયાં છે, તળાવનાં પાણી ખાનપાનને અયોગ્ય થઈ રહ્યાં છે, ગામો બધાં જંગલ જેવાં થઈ રહ્યાં છે, તથા જે દેશોમાં બારે મહિના ઉત્સવ તહેવારોની ધામધૂમ મચી રહેતી હતી ત્યાં હવે આનન્દનું નામ-નિશાન નથી. સદા ઉદાસી છાઈ રહી છે. દેશનું અધિકાંશ ધન શહેરોમાં ખેંચાઈ મહેલ, ઇમારત, ઘોડાગાડી, મોટર, સાઈકલ, ઠાઠમાઠ, લોગ-વિલાસ આદિમાં ઉડી રહ્યું છે. છતાં પણ જે આ પ્રકારે લોગ-વિલાસ તથા આડંબરમાં ડૂબી ગયા છે તેમાંથી પ્રાયઃ કોઈ પણ સુખી નથી. તેમાંના ઘણાઓને ખર્ચ ચલાવવો મુશ્કેલ છે, ઘણાઓ પર કરજ ચડી ગયાં છે, તથા ઘણાઓનાં જીવન લેણદારોના પંજમાંથી પોતાના આપદાદાની મિલકત છોડવતાં નષ્ટ થઈ રહ્યાં છે. ઘણાઓને માટે કન્યાના વિવાહ કરવા, પુત્રનું લાલનપાલન કરવું, આપદાદાઓનાં નામ જાળવી રાખવાં, બહુ કઠિન થઈ પડેલ છે. જે ધન આખા દેશની ખાસ તંગીને દૂર કરવાને માટે ચારે તરફ ફેલાઈ જતું હતું તેજ ધન સંકુચિત સ્થાનમાં બંધ થઈને જે ઐશ્વર્યની માયા ફેલાવી રહ્યું છે તે વિશ્વાસ કરવાને યોગ્ય નથી. જે સંપૂર્ણ શરીરને બદલે કેવળ મુખમાંજ લોહીનો સંચાર થતો હોય તો તેને સ્વાસ્થ્યની અવસ્થા નહિ કહી શકાય. દેશના ધર્મ-સ્થાન, બંધુસ્થાન તથા જન્મસ્થાનને દુબળા કરીને કેવળ લોગસ્થાનને પુલાવી દેવાથી ઉપરથી માલૂમ પડે છે કે દેશની શ્રીવૃદ્ધિ થવા લાગી, પણ વાસ્તવમાં તો આ છદ્મવેશી (કપટબાજ) સર્વનાશજ અમારે માટે અત્યન્ત લયાવહ છે. મંગળ કરવાની શક્તિ એજ ધન છે, વિલાસ નહિ.

નકલનું નકામાપણું.



એજમાં કહેવત છે કે (Sublime) અદ્ભુતથી હાસ્યકર (Ridiculous) નો અંતર અધિક નથી. સંસ્કૃત અલંકારનો અદ્ભુત રસ સખ્લી-મિટી (Sublimity) નો પ્રતિશબ્દ છે, કિન્તુ અદ્ભુત રસ જે પ્રકારનો છે—હાસ્યકર અદ્ભુત તથા વિસ્મયકર અદ્ભુત.

જે દિવસ માટે હું દાર્બિલિંગ કરવા ગયો હતો. ત્યાં એ જાંને પ્રકારના અદ્ભુત એકત્ર જોવામાં આવ્યા. એક તરફ દેવતાત્મા નગાધિરાજ હિમાલય તથા ખીજી તરફ વિલાયતી કપડાં પહેરેલા જંગાળીઓ. સખ્લાઈમ તથા હાસ્યકર ખીલ-કુલ એક ખીલથી ભેટી ગયા.

હું એમ નથી કહેતો કે અંગ્રેજી કપડાંજ હાસ્યકર છે, તેમ ન હું એ વાત ઉઠાવવા માગું છું કે જંગાળીઓનું અંગ્રેજી કપડાં પહેરવાપણુંજ હાસ્યકર છે. પરન્તુ જંગાળી-ઓનાં શરીર પર મેળ વિનાનાં વિલાયતી કપડાં યદિ કઙ્ણાત્મક નહિ હોય તો હાસ્યકર તો નિઃસંદેહ છે. હું આશા રાખું છું કે આ સંબંધમાં કોઈનો મારાથી મતભેદ નહિ થશે.

ઘોતીલું એક પ્રકારનું છે તો ટોપી ખીલ પ્રકારની છે, કાલર છે તો નેકટાઈ નથી, કુડતું એવા રંગનું છે કે તેને જોઈને કંદાચ અંગ્રેજ ડરી જાય. સઘળાં મેળ વિનાનાં કપડાં એવાં છે કે જેને ઘરની બહાર પહેરવાં અંગ્રેજો નહિ પહેર-

વાની બરાબર સમજે છે. એવી બેસમજની સજવટનું કારણ શું છે ?

જે કોઈ અંગ્રેજ પોતાનાં ધોતીઆંની કાછડી આગળ અને પાટલી પાછળ રાખીને બંગાળી ટોળામાં ફરે તો તેણે સંમાન મેળવવાની આશા નહિ રાખવી જોઈએ. અમારા ભાઈઓ કે જેઓ અદ્ભુત વિદાયતી ઠાઠથી ગિરિરાજની રાજસભામાં ભાંડ ભવૈયા બનીને ઘૂમે છે તેઓ ધરના પૈસા ખર્ચીને અંગ્રેજ પ્રેક્ષકોના ખેલ તમાસા બને છે.

તેઓ ખીચારા ખીલું શું કરે ? તેઓ અંગ્રેજી ચાલ કેવી રીતે જાણે ? જેઓ વિદાયત થઈને આવ્યા છે તથા બંગાલીઓ (દેશીઓ) ની ચાલ જાણે છે તેઓજ પોતાના ભાઈઓના આ મેળવિનાના પહેરવેશથી સૌ કરતાં વધારે લજ્જિત થાય છે. તેઓજ વધારે ચીડાઈને કહે છે કે “ જો નથી જાણતા તો શામાટે પહેરે છે ? અંગ્રેજોની નજરમાં કેવળ અમને હલકા પાડે છે. ”

શામાટે ન પહેરે ? તમે તો ભલા પહેરો અને દેશી પોશાક પહેરવાવાળાઓ કરતાં પોતાને મોટા સમજો તો પછી એ મોટાઈથી તેઓ શા માટે વંચિત રહે ? જો તમારો એવો અભિપ્રાય છે કે સ્વદેશી ઠાઠ છોડવા જેવો છે અને વિદેશી ગ્રહણ કરવા જેવો, તો હવે તમારા પક્ષમાં તેઓ આવીને મળે છે; તેમને રોકવા કામ નહિ આવે.

તમે કહ્યો કે વિદાયતી પોશાક પહેરવો હોય તો પહેરો પણ કોણ ચોગ્ય માણસ છે અને કોણ નહિ, કોણ ઉચિત છે અને કોણ વિચિત્ર તેની તપાસ કરો. પણ એ કદિ સંભવે નહિ. જેઓ અંગ્રેજ સમાજમાં નથી તથા જેનાં

સગાંબહાલાં બંગાળી (દેશી) છે તેઓ અંગ્રેજી રીતિનો આદર્શ કેવી રીતે મેળવી શકે ?

જેની પાસ રૂપિયા છે તેઓ રેંકન ઠાકુર્મનના હાથમાં આંખો મીંચીને આત્મસમર્પણ કરી દિયે છે તથા મોટા મોટા એકોમાં સહી કરી આપે છે, અને મનમાં ને મનમાં ખુશ થાય છે કે ગમે તેમ કાં ન હોય પણ અમને જોઈને લોકો કમમાં કમ ગોરા મહાશય (સાહેબલોક) તો અવશ્ય સમજશે; તેમ કોઈ એવું બેહુકું કલંક નહિ લગાડી શકશે કે આ અંગ્રેજી સભ્યતા (Etiquette) નથી બાણતા.

પણ પંદર આના બંગાળીઓને રૂપિયાનો ટોટો છે છતાં 'આંદનીજ' તેઓના બંગાળી ઠાકુરું પરમ મોક્ષસ્થાન છે. એટલા માટે ઉલટપાલટ, ભૂલચૂક થશેજ. એવી દશામાં ખીલતોના પોશાકની નકલ કરવાથી બહુરૂપી બનવા ત્રિવાય ખીલ ગતિ નથી.

- બે ચાર કાગડા બાસ અવસ્થામાં મનમાની મરજીથી મોરનાં પીછાં લગાડી શકે, પણ કોઈ રીતે સઘળા કાગડાઓ તેમ ન કરી શકે, કેમકે મોરના સમાજમાં તેઓનો પગ-પેસારો નથી. એવી સ્થિતિમાં સમસ્ત કાક-સંપ્રદાયની હાંસી ન કરાવવા ખાતર ઉપર કહ્યા એવા બે ચાર વેશ બદલવા-વાળાઓએ મોરપીછાંના લોભને રોકવોજ પડશે. જો નહિ શકે તો નકલ કરવાની બેહુદી ચાલ બધે ફેલાઈ જશે.

આ શરમથી, અંગ્રેજીપણાંના આવા વિકારમાંથી સ્વદેશને બચાવવાને માટે શું અમે જખરદસ્ત નકલીઓને સચિનય

† કલકત્તાના પ્રસિદ્ધ અંગ્રેજી પોશાક બનાવવા તથા વેચવાવાળા.

* આંદની ચોક—કલકત્તાનો એક બજાર કે જ્યાં વિલાયતી કપડાં વિગેરે વેચાય છે.

પ્રાર્થના ન કરી શકીએ ? કારણ કે તેઓ સમર્થ છે અને ખીજા બધા અસમર્થ છે, તે ત્યાં સુધી કે કોઈ વિશેષ અવસ્થામાં તેઓના પુત્ર પૌત્રો પણ અસમર્થ થઈ જશે. સમાજમાંથી બહિષ્કૃત થએલા તેઓ જ્યારે ગોરી સભ્યતાના ખાડામાં ફૂડાકચરાની માફક પડયા પડયા સડશે ત્યારે શું રેકનવિલાસીઓના પ્રેતાત્મા શાન્તિ લાભ કરશે ?

દરિદ્રો કોઈ પણ રીતે ખીજાઓની આબેહુબ નકલ નથી કરી શકતા. નકલ કરવાને માટે ઘણી સામગ્રીઓ જોઈએ. બહારથી તેને માટે મોટી તૈયારીઓ કરવી પડે છે. જેની નકલ કરવી હોય તેના સદા સંસર્ગમાં રહેવું જોઈએ. દરિદ્રોને માટે એ સૌથી વધારે કઠિન છે. એવી અવસ્થામાં નકલ કરવાથી આદર્શભ્રષ્ટ થઈને એક અદ્ભુત જન્તુ બની જવું પડે છે.

બંગાળીઓને માટે ઊંચા ધોતીઆં પહેરવાં લજ્જાનો વિષય નથી પણ ઉંચા પાટલૂન પહેરવાં લજ્જાનો વિષય છે. કેમકે પાટલૂન ઉંચે પહેરવાથી કેવળ તેઓની અસમર્થતા જ નથી માલૂમ પડતી, પણ તેથી ખીજાઓની નકલ કરવાની જે ચેષ્ટા તથા સ્પર્ધા પ્રકટ થાય છે તે દરિદ્રતાની સાથે કોઈ રીતે સુસંગત થતી નથી એ પણ જણાઈ જાય છે.

આચાર-વ્યવહાર તથા સજાવટ ઉદ્દિષ્ટ (વનસ્પતિ) સમાન છે. તેઓને ઉખેડી લાવવાથી તેઓ સૂકાઈ કે સડીને નષ્ટ થઈ જાય છે. વિલાયતી વસ્ત્રાભૂષણ તથા અદ્ભુતકાયદાને લાયક માટી અહિં ક્યાં છે ? ક્યાંથી તે પોતાનો પરિચિત રસ ચૂસીને સજીવ રહી શકશે ? એકાદ મનુષ્ય ખર્ચ કરીને કૃત્રિમ પ્રકારથી માટી મંગાવી શકે છે અને રાત દિવસ હુશિયાર રહી, જીવનનથી કોશીશ કરી, તેને કોઈ રીતે ટકાવી

શકે છે. પણ આ કેવળ બે ચાર શોખિનોથીજ બની શકે તેમ છે. જેને પાણીને સજીવ ન રાખી શકાય તેને ઘરમાં લાવી સડાવી હુવા બગાડવાથી શો લાભ ? એથી ખીલ્લોનું પણ બગડે છે અને પોતાની પણ બરબાદી થાય છે. સાની બરબાદી કરવાની તૈયારી બંગાળમાંજ બેવામાં આવે છે. ત્યારે શું પરિવર્તન નહિ થાય ? જે જ્યાં છે તે શું ત્યાં સદા એકજ પ્રકારથી પડ્યું રહેશે ?

પ્રયોજનના નિયમાનુસાર પરિવર્તન થવું જોઈએ, અનુકરણના નિયમાનુસાર નહિ. કેમકે, અનુકરણ બહુધા પ્રયોજનની વિરુદ્ધ થાય છે. તે સુખ, શાન્તિ તથા સ્વાસ્થ્યને અનુકુળ નથી થતું. આરે બાબુની સાથે તેનું સામંજસ્ય હોતું નથી. તેને એટા કરીને લાવવું પડે છે અને કષ્ટ ઉઠાવીને પાળવું પડે છે.

એટલા માટે રેલગાડીમાં સફર કરવાને માટે, ઑફિસે જવાને માટે તથા નવી નવી જરૂરિયાતોને માટે વીણી ચુણીને કપડાં બનાવી લ્યો. તમે તેને દેશ, કાળ, પાત્રને અનુસાર કરી લ્યો. પણ સંપૂર્ણ ઇતિહાસ વિરુદ્ધ, લાવ વિરુદ્ધ તથા સંગતિ વિરુદ્ધ અનુકરણની તરફ મૂર્ખાની માફક ન દોડો. જૂનાનું પરિવર્તન તથા નવાનું નિર્માણ કરવામાં દોષ નથી. આવશ્યકતા પડવાથી સર્વ જાતિઓને તેમ કરવું પડ્યું છે. પણ એવી સ્થિતિમાં જરૂરીયાતનો દોલ પીટીને પૂરી નકલ કરવાથી કામ નહિ સરશે. જરૂરિયાતનાં બાણગાં બસ બહાનાંજ બહાનાં છે. પૂરી નકલથી કદિ પૂરો ફાયદો નથી મળી શકતો. એમ બની શકે કે કોઈ વિષયનો એક અંશ કામનો હોય, બાકી ખીલ્લ ફાલતુ, કદાચિત્ અંગ્રેજી દેશનથી બનાવેલો કોટ દોડધામને માટે આવશ્યક થઈ શકે, પણ તેનું વેસ્ટકોટ

અનાવશ્યક તથા ઉત્તાપજનક છે. તેઓની ટોપી કઢાવિત્ માથામાં ઝટ પહેરી લેવી સહેલ છે પણ ટાઇ તથા કૉલર ખાંધવામાં સમયને વ્યર્થ નષ્ટ કરવાનો છે.

ન્યાં પરિવર્તન તથા નૂતન નિર્માણ અસંભવ તથા શકિતની બહાર હોય ત્યાંજ અનુકરણ ક્ષમાને યોગ્ય થઇ શકે છે. પહેરવા ઓઢવાના વિષયમાં તે કદિ થઇ શકે નહિ.

વિશેષ કરીને કપડાંલત્તાથી કેવળ શરીરજન્યો ઠાંકવામાં આવતું, બલકે તેનાથી ઊંચ નીચ, દેશી વિદેશી, સ્વજાતિ વિજાતિનો પણ પરિચય મળે છે. અંગ્રેજી વસ્તુની શિષ્ટતા અંગ્રેજ લોકોજ જાણે છે. અમારા અધિકાંશ લલા માણસોને તેને જાણવાની સંભાવના નથી. જો જાણવાની ચેષ્ટા કરે તોપણ સદા ડરતે ડરતે બીજાઓનાં મોઢાંની તરફ તાકી તાકીને જોવું પડે છે.

તેના પછી સ્વજાતિ-વિજાતિની વાત. કોઇ કહે છે કે પોતાની જાતિ છુપાવવાને માટેજ વિલાયતી કપડાંની આવશ્યકતા પડે છે. આવી વાત કહેવામાં જેને લજ્જા નથી તેને કોણ લજ્જિત કરી શકે તેમ છે ? રેલવેના ગોરા ગાર્ડો ગોરાભાઈ સમજીને જે આદર કરે છે તેની લાલચ રોકવીજ સારી છે. કોઈ કોઈ રેલમાં દેશી-વિદેશીઓને માટે અલગ અલગ ડબ્બાઓ છે, કોઈ કોઈ હોટેલમાં દેશી પેસવા પણ પામતા નથી, એટલા માટે કોંઘપૂર્વક દુઃખ પામવાનો વખત આવે તો તે દુઃખનો સ્વીકાર કરો પણ જન્મ છુપાવીને એવી ગાડી અથવા હોટેલમાં પ્રવેશ કરવાથી સંમાન વધે છે એ સમજવું ભૂલભર્યું છે.

કેટલા પરિવર્તનને અનુકરણ કહી શકાય તેનો નિશ્ચય કરવો કઠણ છે. પણ હા, સાધારણ નિયમની રીતે એક વાત કહી

શકાય તેમ છે. જે અંશનો મેળ આપણી સાથે મળી જાય તેને લેવાનું નામ ગ્રહણ કરવું છે, તથા જેનો મેળ ન મળે તેનું નામ અનુકરણ કરવું છે.

ખંડી કરતાં કોટ પહેરવો જરૂરી છે એ કોઈ નિયમ નથી. ધોતીઆંની સાથે ખંડી ચાલી શકે છે અને કદિ ન પણ ચાલે; પરંતુ કોટની સાથે ધોતીઆંનો તથા હુટની સાથે અંગરખાનો મેળ મળી શકતો નથી. શુદ્ધ અંગ્રેજી ભાષાની સાથે વચમાં વચમાં ફ્રેંચ ભાષા મેળવવાથી કામ ચાલ્યું જાય છે, એ અંગ્રેજી પાઠક જાણે છે. તેની મિલાવટ કેટલે સુધી થઈ શકે તેનો નિશ્ચયજ વિના લખેલો નિયમ છે. તે નિયમ ખુદ્દમાન વ્યક્તિને શીખવવો નિર્થક છે. તોપણ તર્ક કરવાવાળો કહી શકે કે જો તમે એટલે દૂર ચાલ્યા ગયા તો હું જરા આગળ વધી ગયો તેમાં મને રોકનાર કોણ છે? વાત તો ઠીક છે. જો તમારી રૂચિ તમને ન રોકે તો કોના આપદાદાની તાકાત છે કે તમને રોકી શકે ?

પહેરવાના વિષયમાં પણ એજ તર્ક થઈ શકે છે. જેના પગથી માથાં સુધી વિલાયતી ઠાઠ છે તે ટીકાકારને કહે છે કે તમે અંગરખાની સાથે પાટલૂન કેમ ચડાવો છો ? આખર જતાં આ તર્કથી ઝઘડો ઉભો થઈ જાય છે. આ સંબંધમાં માણું કથન એજ છે કે જો અન્યાય થયો હોય તો નિન્દા કરો, સંશોધન કરો, જો બીજી કોઈ પણ પ્રકારની સુરવાળ ઉપયોગી તથા દેખાવમાં સારી હોય તો તેને પાટલૂનને બદલે પહેરો, પણ કેવળ નજીવા કારણ માટે સંપૂર્ણ દેશી કપડાં કાં છોડી બેસો છો ? એક મનુષ્યે પોતાનો એક કાન કાપી નાંખ્યો એટલા માટે બીજો મનુષ્ય કારણ વિના પોતાના બંને કાન કાપી નાંખે એમાં કંઈ બહાદુરી છે એ સમજાતું નથી.

નવાં પ્રયોજનની સાથ જ્યારે પ્રથમ પ્રથમમાં પરિવર્તનનો આરંભ થાય છે, ત્યારે એક પ્રકારની અનિશ્ચયતાનો પ્રાદુર્ભાવ થયાજ કરે છે. તે સમયે ક્યાંસુધી શું થશે તેની કંઈ સીમા રહેતી નથી. અનેક દિવસોના હેરફેર બાદ આપસ-માં તેની મેળેજ સીમાડાબન્ધી પાકી બની જાય છે. એવી અનિવાર્ય અનિશ્ચયતા ઉપર દોષ લગાડીને જેઓ ફરી નકલ કરવાને આગળ વધે છે તેઓ ઘણું ખરાબ દૃષ્ટાન્ત બેસાડે છે. કારણ કે આલસ્ય સંક્રામક છે. બીજાઓની બનાવેલી ચીજોના લોભમાં પોતાની સંપૂર્ણ પ્રવૃત્તિમાંથી હાથ જોડીને બેસવાનું ઉદાહરણ મળવાથી લોકો તે તરફ ખેંચાય છે. તેઓ એ ભૂલી જાય છે કે બીજાઓની ચીજ કદિ પોતાની નથી કરી શકાતી. તેઓ સાથે એ પણ ભૂલી જાય છે કે બીજાઓનાં કપડાં પહેરવાથી હું મેંશાં બીજાઓની તરફજ ડોળા ફાડી તાકી રહેવું પડશે.

જેના આરંભમાં જડતા છે તેની પરિણામે વિકાર છે. જે આજ એમ કહીએ કે એટલી માથાકૂટ કોણ કરે, ચાલો વિલાયતી દુકાનમાં જઈને એક સુટને માટે ઓર્ડર દઈ આવીએ-તો કાલ કહીશું કે પાટલૂન ઊંચું ચડી ગયું છે, પણ કોણ એટલો બખેડો કરે, તેનાથી કામ ચલાવી લેશું. કામ તો ચાલ્યું જાય છ કેમકે બંગાલી સમાજમાં વિલાયતી કપડાંના બેડોળપણાની તરફ કોઈ નજર નાંખીને જોતું નથી. આથી જેઓ વિલાયત જઈને આવ્યા છે તેઓમાં પણ વિલાયતી સબવટનું ઢીલાપણું દેખાઈ રહ્યું છે. સસ્તાપણા ઉપર નજર રાખવાથી તથા સુસ્તીના કારણથી તેઓમાંના ઘણા એવો ઠાઠમાઠ બનાવે છે કે જે સભ્યતાની ખિલકુલ બહાર છે.

કેવળ એટલુંજ નહિ, તેઓ કોઈ બંગાળી બંધુને ઘેર વિવાહાદિ શુભ કર્મને વખતે બંગાળી ભદ્ર પુરૂષની માફક

કપડાં પહેરીને જવામાં અપમાન સમજે છે તથા વિલાયતી શિષ્ટતાના નિયમાનુસાર નિમંત્રણવસ્ત્ર પહેરીને આવવામાં પણ આલસ્ય કરે છે. વિદેશી પહેરવેશમાં શું ઠીક છે અને શું નહિ તે અમે નથી જાણતા, તેથી તેઓ શિષ્ટ સમાજનાં વિધિ-વિધાનોની બહાર ચાતરી જાય છે. અંગ્રેજી સમાજની સામાજિક ભાવનામાં તેઓનો પગ પેસારો થઈ શકતો નથી, અને દેશી સમાજની સામાજિક રીતે તેઓ ઉપેક્ષા કરે છે, એટલા માટે તેઓનાં બધાં આચરણો મનસ્વી છે, પોતાની અનુકુળતા માટે છે. તેવા વિધાનમાં આલસ્ય તથા ઉદાસીનતાને બાધા દેનાર કોઈપણ નથી. વિલાયતનાં તજેલાં સઘળાં કપડાં તે વિદેશીઓના શરીરમાં ફેલું બિલત્સ રૂપ ધારણ કરશે એ કલ્પના કરવાથીજ રૂંવાડાં ઉભાં થઈ જાય છે.

કેવળ પહેરવાઓઢવામાંજ નહિ, બલકે આગળ વ્યવહારમાં પણ એ વાતો વધારે ઘટે છે. વિલાયતથી આવીને જેઓ પોતાને દેશી રીતિથી બિલકુલ અલગ કરી ચૂક્યા છે તેઓના આચાર-વ્યવહારને સદાચાર તથા સદ્-વ્યવહારની સીમામાં ફેવી રીતે બાંધી રાખશે? જે અંગ્રેજોના આચાર તેઓએ ગ્રહણ કર્યા છે તેઓની સાથે તેઓ ગાઢ સંબંધ રાખી શકે તેમ નથી અને દેશી સમાજના આ સંબંધને તેઓ જખરદસ્તીથી કાપી ચૂક્યા છે.

ઇન્જિન અલગ કરી લેવાથી પણ ગાડી થોડો સમય ચાલી શકે છે, વેગ એકાએક રહી જતો નથી. વિલાયતથી આવેલા લોકો પર થોડા દિવસો સુધી રહી શકે છે પણ પછી તે કેમ ચાલશે? સમાજના હિતને માટે સર્વ સમાજમાં કેટલાક કઠોર નિયમો એની મેળેજ બની જાય છે. જેઓ સ્વેચ્છાથી પોતાના સમાજના ત્યાજ્ય પુત્રો છે અને એટલા

કરવા છતાં પણ ખીજાઓની સમાજના પોષ્ય પુત્રો થઈ શકતા નથી તેઓ સ્વભાવથીજ બંને સમાજના નિયમોને તોડીને કેવળ સુખ લૂટવાનીજ ચેષ્ટા કરે છે. તેથી શું કલ્યાણ થશે કે ? તે લોકોના તો દિવસો કોઈ પ્રકારે વીતી જશે પણ તેઓના પુત્ર-પૌત્રાદિ શું કરશે ? તથા જેઓ નકલની પણ નકલ કરશે તેઓની કેવી દુર્દશા થશે ?

દેશના દરિદ્રોનો પણ સમાજ છે. દરિદ્ર હોવા છતાંયે તેઓની ગણના ખાનદાનોમાં થઈ શકે છે. પણ અંગ્રેજ બનેલા દરિદ્રોનું કયાંય ઠેકાણું પડવાનું નથી. દેશી સાહેબ કેવળ ધન-સંપત્તિ તથા ક્ષમતાદ્વારા પોતાને દુર્ગતિથી બચાવી શકે છે, પણ ઐશ્વર્યના નષ્ટ થવાની સાથેજ ઉક્ત દેશી સાહેબના બેટા સર્વ પ્રકારથી આશ્રયહીન બનીને અપમાનમાં ડૂબી જાય છે. તે સમયે તેઓની પાસે ન ક્ષમતા રહે છે કે ન સમાજ. પિતાએ મેળવેલા નવા ગૌરવનું ચિન્હ પણ રહેતું નથી તથા પરંપરાગત પૈતામહિક સમાજનો આધાર પણ ટળી જાય છે. તે સમયે તેઓ કોણ છે ? જેઓ કેવળ અનુકરણ તથા સંગવડને ખાતર પોતાના સમાજથી પોતાને પૃથક્ કરી રહ્યા છે તેઓના પુત્ર-પૌત્રો પણ તેઓના કૃતજ્ઞ નહિ થાય એ નિશ્ચય છે; તથા જે દુર્બળ ચિત્તવાળાઓ તેઓનું અનુકરણ કરવાને હોડશે તેઓ સર્વ પ્રકારથી હાસ્યાસ્પદ બની જશે તેમાં પણ સંદેહ નથી.

જે શરમનો વિષય છે તેના પર પણ જ્યારે કોઈ વિશેષ રૂપથી ગૌરવ કરે ત્યારે મિત્રોનું કર્તવ્ય છે કે તેને સચેત કરી દેવા. જેઓ મનમાં એવી વાતોનો ગર્વ કરે છે કે અમે મોટા સાહેબોનું અનુકરણ કર્યું છે તેઓ વાસ્તવમાં સાહેબગિરીના ઉપલક્ષ હોયનું અનુકરણ કરે છે.

સાહેબગિરીના ઠાઠનું અનુકરણ કરવું સહેલ છે કેમકે તે બહારનો જડ અંશ છે; પણ સાહેબનું અનુકરણ કરવું કઠણ છે કેમકે તે અંદરનું મનુષ્યત્વ છે. જો તેઓમાં સાહેબનું અનુકરણ કરવાની શક્તિ હોત તો તેઓ કદિ સાહેબગિરીના ઠાઠની નકલ ન કરત. એટલા માટે જો કોઈ માટીના શિવ બનાવતાં બનાવતાં તેને બદલે કંઈ બીજું બનાવી નાખે તો તે ખાતર તેઓએ ફૂદાફૂદ ન કરવી એજ ઉત્તમ છે.

આજકાલ અમારા દેશમાં એક અદ્ભુત દૃશ્ય જોવામાં આવે છે. અમારામાં જેઓ આજે વિલાયતી પોષાક પહેરે છે તેઓ પોતાની સ્ત્રીઓને સાડી પહેરાવી બહાર લાવવામાં કુંઠિત થતા નથી. ગાડીની એકજ સીટ (બેઠક) પર જમણી બાજુ હેટ, કોટ તથા ડાબી બાજુ મુંબઈની સાડી! જો કોઈ ચિત્રકાર શિવ-પાર્વતીનાં જેવાં આ નવાં દેશી આદર્શ પતિ-પત્નીનું ચિત્ર ખેંચે તો તે ચિત્ર યદિ “સખ્લાઈમ” ન પણ હોય તો “સખ્લાઈમ” ની કંઈ નિકટવર્તી તો જરૂર થઈ જશે.

પ્રકૃતિ પણ પક્ષીઓની સૃષ્ટિમાં પતિ-પત્નીની સજ્જવટની અંદર બહુધા એટલો પ્રભેદ કરી દિયે છે કે દંપતીને એક જાતિમાં સમજવાને માટે મોટી અભિજ્ઞતાની આવશ્યકતા પડી જાય છે. કેશવાળી ન હોવાના કારણથી સિંહણને સિંહની સ્ત્રી સમજવી કઠણ છે તથા કલાપના અભાવથી મોરની સાથે મયૂરી (ઢેલ) નો સંબંધ નિર્ણય કરવો ક્લિષ્ટ છે.

જો પ્રકૃતિએ બંગાળમાં પણ એક એવા પ્રકારનો નિયમ બનાવી આપ્યો હત કે સ્વામી પાંખ ફેલાવીને પોતાની સહુ-ધર્મિણી પર પ્રભાવ નાખી શકત તો કંઈ માથાફૂટ નહોતી.

।કિન્તુ યદિ ગૃહસ્વામી બીજાઓનાં પીછાં પોતા ઉપર ખેંચીને ઘરમાં બૂદ્ધાઈ ફેલાવે તો તે ઘરને માટે કેવળ દુઃખનોજ વિષય નહિ બને પરંતુ બીજાઓની દૃષ્ટિમાં હાસ્યાસ્પદ પણ થશે.

ગમે તે હો, આ કાર્ય ચાહે તેટલું અસંગત કેમ ન હોય પણ જ્યારે તે થઈ ચૂક્યું છે ત્યારે તેનું યુક્તિયુક્ત કારણ અવશ્ય મળે છે. અંગ્રેજી કપડાં ખેહુદાં હોવાથી તેમાં જેટલું ખેહુદાપણું આવી જાય છે, તેટલું દેશી કપડાંમાં નથી આવતું. એનું એક કારણ છે. અંગ્રેજી પોશાકમાં સરલતા નથી, તેમાં પ્રયાસ તથા ચેષ્ટાની અધિકતા છે. જો અંગ્રેજી કપડાં શરીરમાં ચપોચપ બંધબેસતાં ન હોય તથા જો તેમાં ઢીલાપણું કે કરચલી પડી જાય તો તે શિષ્ટ લોકોમાં અપમાનનું કારણ થઈ પડે છે. કેમકે અંગ્રેજી કપડાંનો પ્રધાન ઉદ્દેશ્ય એ છે કે દેહમાં નીચેથી તે ઉપર મુઘી બરાબર ઢીક હોવું. એમાં દેહને કાચબાની માફક સંકોચવાની સયત્ન ચેષ્ટા સદા વર્તમાન રહે છે; એટલા માટે પાટલૂન જો જરા નાનું રહી ગયું તથા કોટ જરા ઊંચો થઈ ગયો તો આપણા મનમાંજ શરમ આવે છે, અને આત્મસંમાનને બદો લાગી જાય છે. જે આ વિષયને નહિ જાણવાના કારણથી મુખપૂર્વક બેદરકાર રહે છે તેઓને જોઈને બીજાઓને શરમ આવે છે.

આ સંબંધમાં બે વાત છે. પહેલી તો એ કે કેટલાક લોકો કહેશે કે ઠીક નિયમ તથા ફેશનને અનુસારજ કપડાં પહેરવાં પડશે તેને માટે અમે કાંઈ સોગન બાધા છે ? આ વાત ઘણા મોટાં તથા સ્વાધીન પ્રકૃતિના મનુષ્યો જેવી છે. દસની ગુલામી અને દસ્તુરની પાવંદી-એવી સમસ્ત શૂદ્રતાને ધિક્કાર છે. કિન્તુ આ સ્વાધીનતાની વાત તેઓના મુખથી સારી નથી લાગતી કે જેઓએ શરૂઆતથીજ વિલાયતી

ઠાઠમાઠની નકલ કરવાને માટે ગુલામીનો પટ્ટો પગથી માથા સુધી લખાવી લીધો છે. જે પગ પોતાના છે તો તેને કાપવાની પણ સ્વાધીનતા છે, અને જે પોતાનીજ ફેશનની માફક ચાલીએ તો તેનું ઉલ્લંઘન કરીને પણ નિજ મહત્વ દેખાડી શકીએ છીએ. બીજાઓના રસ્તા ઉપર ચાલીએ અને તેને કલુષિત પણ કરીએ, એવી વીરતાનું મહત્વ સમજવામાં નથી આવતું.

બીજી વાત એ છે કે ઘણા ખરા લોકો કહે છે કે પ્રાદેશીને માટે જેમ જનોઈ છે તેમજ વિલાયત જઈ આવેલાઓને માટે વિલાયતી કપડાં છે; તેને સાંપ્રદાયિક લક્ષણ સમજીને પૃથક્ રાખવાં જોઈએ. પણ આ નિયમ નહિ ચાલશે. આરંભમાં એમ હતું ખરું, પણ આજકાલ તો સમુદ્રપાર ગયા વિના પણ ઘણા લોકો એ ગિન્ડુ ધારણ કરે છે. અમારા ક્ષણરૂપ દેશમાં મેલેરિયા, કોલેરા, પ્લેગ આદિ બિમારીઓ આવી છે તે આરે તરફ ફેલાયા વિના માનતી નથી. વિલાયતી કપડાંઓના પણ દિવસો આવ્યા છે, તેને દેશના કોઈ પણ પ્રાન્તથી અલગ કરવાં અશક્ય છે.

ગરીબ ભારતવર્ષ જે દિવસે ઇંગ્લેન્ડે ઉતારેલાં ચિંથરાઓથી ભૂષિત થઈને ઉભો થશે તે દિવસે તેની હીનતા કેવી બિભત્સ વિજ્ઞતીય મૂર્તિ ધારણ કરશે ? આને જે કેવળ શોકપ્રદ છે તે ત્યારે કેવો નિપ્કુર હાસ્યજનક બની જશે ? આજ જે થોડાં કપડાંની સરલ નમ્રતાથી સંપૂર્ણ ઢંકાયેલ છે તે વખતે ફાટેલા કોટોના છેદોથી, પોશાકની હીનતાએ કરીને કેવા નિર્લજ્જ ભાવથી અધૂરો દેખાઈ પડશે ?

જે દિવસે ઋચુનાગલી ફેલાઈને સંપૂર્ણ ભારતવર્ષનો ભક્ષ કરવાને માટે આવશે, હું ઇચ્છું છું કે તે દિવસે ભારત-

* કલકત્તાનો એક મહોલ્લો કે જેમાં સાહેબ બનેલા દેશી લોકો રહે છે.

વર્ષ એક પગલું આગળ વધી પોતાનેજ સમુદ્રને કિનારે, મેલાં પાટલૂનના ફાટેલા ચીરાઓથી લઇને તુટેલી ટોપી (હેટ) ની કેર સુદ્ધાં કાળા સમુદ્રમાં ડૂબીને નારાયણની અનન્ત નિદ્રાના અંશને પ્રાપ્ત કરે.

કિન્તુ આ થયો સેંટિમેંટ (Sentiment) અર્થાત્ હૃદયની લાગણી. જેના હોશહવાશ સારા છે તેની પાસે એવી વાત કરી શકાતી નથી.

મરશું તોપણ અપમાન નહિ સહન કરશું એ પણ સેંટિમેંટ છે. વિલાયતી કપડાં અંગ્રેજોના જાતીય ગૌરવનું ચિન્હ છે, એટલા માટે તેને પહેરીને અમે અમારા દેશને અપમાનિત નહિ કરશું—એ પણ સેંટિમેંટ છે. આ સર્વ સેંટિમેંટોમાંજ દેશનું યથાર્થ બલ તથા ગૌરવ છે; ધનમાં નથી, રાજપદમાં નથી, ડોક્ટરીની નિપુણતામાં નથી, વકિલાત ઍરિસ્ટરીની ઉન્નતિ કરવામાં નથી.

હું સમજું છું કે આ સેંટિમેંટનો કંઈ આભાસ છે કે જેથી વિલાયતી ઠાઠમાઠવાળાઓએ, બહુ બેડાળ હોવા છતાંયે, પોતાની અર્ધાંગિનીઓની સાડી બચાવી રાખી છે.

ઘણા લોકો કર્મક્ષેત્રમાં, કાર્યની સગવડતા ખાતર, ભાવના ગૌરવને ગળ-ફાંસો દેવામાં આંચકો ખાતા નથી, પણ સ્ત્રીઓની મંડળીમાં સુંદરતા તથા ભાવુકતાની બહુરંગી બનાવટ આજ સુધી ઘુસી નથી. ત્યાં ભાવરક્ષાને માટે થોડી ઘણી જગ્યા છે, ત્યાં ઘેરવાળા *ગાઉને આવીને અમારા દેશી ભાવનાં રડયાંખડયાં ચિન્હને ગ્રસી લીધું નથી.

જો અમે ગોરા સાહેબના ઠાઠનેજ ગૌરવની આખરી સીમા સમજીએ છીએ તો પછી સ્ત્રીઓને મડમો બનાવ્યા

વિના તે ગૌરવનો અર્થો લાગ અસંપૂર્ણ રહી જાય છે. જ્યારે તેને મહત્ત્વ નથી બનાવી ત્યારે સાડી પહેરેલી સ્ત્રીને ડાખી તરફ ખેંસાડવી એ ડાંકાની ચોટથી સાબિત કરે છે કે અમે જે કંઈ કયું છે તે કેવળ સગવડને ખાતરજ. અહા! અમારા ઘરમાં તથા અમારી સ્ત્રીઓના પવિત્ર દેશમાં અમે લાવની મર્યાદા રાખી છે.

પણ અમને શંકા છે કે આમાંથી ઘણા લોકો આ વિષયમાં કંઈ કંટુ વચનો કહેશે. કહેશે કે પુરૂષને ઉપયોગી જાતીય પરિચ્છેદ (પોશાક) તમારી પાસે ક્યાં છે કે જેને અમે પહેરીએ? આને કહે છે—“ ડામ્યા ઉપર ડામ ” દેવો. પહેલાં તો પહેરવાને સમયે મનમાન્યાં વિલાયતી કપડાં પહેરી લીધાં અને પછીથી એ રાગ આલાપવા લાગ્યા કે તમારે ત્યાં કોઈ કપડાંજ નહોતાં જેથી અમારે આ સ્વાંગ રચવો પડ્યો છે. ખીજાઓનાં કપડાં પહેરી લીધાં તેમાં એટલી હરકત નથી પણ એ કહેવું હડહડતી ધૃષ્ટતા છે કે તમારે ત્યાં કપડાંજ નહોતાં.

સાહેબ બનેલા બંગાળી લોકો ખભા ચડાવતાં કહે છે કે તમારો જાતીય પોશાક પહેરવાથી તો પગમાં ચંપલ જોડા, ગોઠણ સુધીનાં ધોતીઆં અને ખભા પર દુપટ્ટા રાખવા પડશે; તે અમે કોઈ રીતે નહિ પહેરીએ. આ સાંભળીને દુઃખનાં માર્યા ચુપ રહી જવું પડે છે.

કપડાંને અધીન મનુષ્ય નથી પણ મનુષ્યને અધીન કપડાં છે, અને તેથી જાડાં ધોતીઆં તથા દુપટ્ટા પહેરવા-ઓઢવામાં જરા પણ લજ્જાની વાત નથી. વિદ્યા-

† વિદ્યાસાગર—સ્વર્ગીય પંડિત ઇશ્વરચંદ્ર વિદ્યાસાગર. બંગાળના પ્રસિદ્ધ વિદ્વાન, લેખક, શિક્ષાપ્રચારક તથા સમાજ-સંશોધક. ઘણા દિવસો સુધી પોતે કલકત્તાની રાજકીય સંસ્કૃત કૉલેજના અધ્યક્ષ રહ્યા તેમની સ્થાપેલી “ મેટ્રોપોલિટન ઇન્સ્ટિટ્યૂશન ” નામની કૉલેજ આજ સુધી ચાલી રહી છે અને તેમાં સેંકડો વિદ્યાર્થીઓ શિક્ષા ગ્રહી રહ્યા છે.

સાગરની સાથ,—કેવળ વિદ્યાસાગરજ નહિ, અમારા ઘણાખરા ઉપરણા—આદર ઓઠવાવાળા પ્રાહ્મણોની સાથ પણ—ગૌરવ તથા ગંભીરતામાં, વિદાયતથી આવેલા એક પણ કોટપાટ-લૂનધારીની તુલના થઈ શકે તેમ નથી. એક સમયે જે પ્રાહ્મણોએ સંપૂર્ણ ભારતવર્ષને સભ્યતાના ઉચ્ચ શિખર પર ચડાવી દીધો હતો તેનાં વસ્ત્રોની અજબ વિરલતા સંસારમાં વિખ્યાત છે. તથાપિ એ સવ વાતો પર હું તર્ક કરવા નથી ચાહતો. કારણ કે સમયે પલટો ખાધો છે અને તે પરિવર્તનની ખિલકૂલ વિપરીત જવાથી આત્મરક્ષા અસંભવ થઈ જશે.

એટલા માટે એ વાત સ્વીકારવી પડશે કે ખંગાળમાં જે પ્રકારે ધોતી આદરનો વ્યવહાર થાય છે તે આજકાલના કામઘંધા તથા ઑફીસ અદાલતોને યોગ્ય નથી; પણ તેથી ખંડી તથા અંગરખા પર તે દોષ લગાડી શકાય તેમ નથી.

સાહેબી ઠાઠવાળા કહે છે કે તે પણ વિદેશી પોશાક છે. કહે તો છે, પણ તે કેવળ તેમની હઠ છે. તાત્પર્ય કે તેઓ અંગરખાને વિદેશી સમજીને નથી છોડતા પણ સાહેબ ખનવાની વિશેષ લાલસાના કારણથી તેનો પરિત્યાગ કરે છે.

કેમકે અંગરખું તથા કોટ બંને તેઓની નિકટ નવાં છે અને તેથી ઑફીસે જવા તથા રેલગાડી પર ચડવાને સમયે તે બેમાંથી એકને ચુંટી લેત તો આ સર્વ તર્કવિતર્ક ઉઠી શકત. અંગરખાં તો તેઓના શરીર પરજ હતાં, માનો કે તે તો તેઓના પિતાની સંપત્તિજ હતી. તેને છોડીને જે દિવસે તેઓએ કાળા કોટ પહેરીને ગળામાં નેકટાર્થ બાંધી તે દિવસે તેઓએ આનન્દ તથા મોટાઈમાં ફૂલાઈને આ પ્રકારનો તર્ક મનમાં ન ઉઠાવ્યો કે પિતાએ તે અંગરખાંને ક્યાંથી મેળવ્યાં હતાં ?

તક ઉઠાવવો પણ સહેલ નથી કારણ કે અંગરખાનો ખરાબર ઇતિહાસ ન તેઓ જાણે છે ન હું. તેનું કારણ એ છે કે મુસલમાનોની સાથ રહેવા કરવામાં, પહેરવા ઓઢવામાં, સાહિત્ય આદિ વિષયોમાં અમારી એટલી યધી આપ-લે થઈ ગઈ છે કે એ બાબતનો નિર્ણય કરવો કઠણ છે કે તેમાં કેટલું અમારું છે ને કેટલું તેઓનું છે. અંગરખું એ હિન્દુ મુસલમાન બંનેની ખીચડી છે. અંગરખાએ જે જે રૂપોને ધારણ કરીને વર્તમાન રૂપ મેળવ્યું છે તેમાં હિન્દુ મુસલમાન બંનેએ મહાયતા કરી છે. આજ પણ પશ્ચિમનાં સિન્ન સિન્ન રાજ્યોમાં ચિત્રવિચિત્ર અંગરખાં જોવામાં આવે છે. જેવી રીતે અમારું ભારતવર્ષીય સંગીત મુસલમાનોનું પણ છે અને હિન્દુઓનું પણ, જેમ એમાં બંને જાતિના ગુણીઓના હાથ છે, અને જેવી રીતે મુસલમાન રાજ્યપ્રણાલીમાં હિન્દુ મુસલમાન બંનેની સ્વાધીન એકતા હતી, તેવી રીતે અંગરખાની વિચિત્રતા કેવળ મુસલમાનોનીજ કરેલી નથી બલકે હિન્દુઓની પણ છે.

એમ થવું અવશ્યંભાવી હતું કેમકે મુસલમાન ભારતવર્ષના નિવાસી હતા. તેઓના શિલ્પ, વિલાસ તથા નીતિ-પદ્ધતિના આદર્શ ભારતવર્ષથી અલગ રહીને પોતાની આદિ-મતાની રક્ષા નહોતા કરતા; તેમજ મુસલમાનોએ જેવી રીતે બળથી ભારતવર્ષને પોતાનો બનાવી લીધો હતો તેવી રીતે ભારતવર્ષે પણ સ્વાભાવિક નિયમાનુસાર પોતાની વિચલતા તથા નિગૂઢ પ્રાણશક્તિથી મુસલમાનોને પોતાના કરી લીધા હતા. ચિત્રકામ, સૂચી-શિલ્પ, હાથકારીગિરી, કપડાં વણવાં, મૂર્તિ ઘડવી, ધાતુની ચીજો બનાવવી, દાંતનાં કામ, નૃત્ય, ગાન તથા રાજકારભાર—એમાંથી એક પણ મુસલમાનોના

અમલમાં કેવળ હિન્દુ અથવા મુસલમાનનું કરેલ નથી પણ બંનેએ સાથે બેસીને કર્યું છે. તે સમયે ભારતવર્ષનો જે બાહ્ય પડદો બની રહ્યો હતો તેમાં હિન્દુ તથા મુસલમાન ભારતવર્ષને જમણે તથા ડાબે હાથે રહીને દોરા ધ્રાગા વણી રહ્યા હતા. એટલા માટે જેઓ અંગરખાને જળરદસ્તીથી મુસલમાની કપડાં સાબિત કરવા ચાહે છે તેઓને માટે ફક્ત એટલું જ કહેવું પડે છે કે જ્યારે તમે એટલા જળરદસ્ત છો ત્યારે પ્રમાણની કોઈ આવશ્યકતા નથી, તમે તમારે ખુશીથી કોટ પાટલૂન ચડાવો અને અમે અમારાં મનનાં દુઃખ ચુપચાપ મનમાં જ રાખીશું.

આ વખતે યદિ ભારતવર્ષીય જાતિના નામથી કોઈ જાતિ તૈયાર થઈ જાય તો તેમાંથી મુસલમાનને કોઈ રીતે હાકાવી શકાય તેમ નથી. યદિ વિધાતાની કૃપાથી કોઈને કોઈ દિવસે હજારો વૈર વિરોધ રહેવા છતાં પણ હિન્દુ લોકો એક થઈ શકે તો હિન્દુઓની સાથે મુસલમાનોનું એક બની જવું વિચિત્ર નહિ થશે. હિન્દુ મુસલમાન ધર્મમાં ન પણ મળી શકે, પરંતુ રાષ્ટ્ર-બંધનમાં મળી જશે. અમારી શિક્ષા, અમારી ચેષ્ટા તથા અમારો મહાન્ સ્વાર્થ અમને સદા તે તરફ ખેંચી રહેલ છે, એટલા માટે જે વેશ અમારો રાષ્ટ્રીય વેશ થશે તે હિન્દુ-મુસલમાન બંનેનો થશે.

જો એ વાત સત્ય હોય કે અંગરખાં પાચન્તમા કેવળ મુસલમાનોનો જ શોધેલો પોશાક છે તો પણ એ વાત યાદ આવે છે કે રાજપૂત વીરોએ તથા શિખ સરદારોએ પણ તેજ પોશાક પહેર્યો છે, રાણા પ્રતાપે તથા રણજીતસિંહે એજ અંગરખાં તથા પાચન્તમા પહેરીને તેને ધન્ય કરેલ છે.

તો પછી મિસ્ટર ઘોષ, ખોસ, મિત્ર, ચટર્જી, બનર્જી, મુખર્જી આદિ પાયલમા અંગરખાં પહેરે તેમાં જરા પણ લજ્જા માનવાનું કારણ મળૂંમ પડતું નથી.

પણ સૌથી જળરહસ્ત વાત એ છે કે પાયલમા અંગરખાં દેખાવમાં ઘણાં કદરૂપાં છે. જ્યારે આ કદરૂપાપણા પર તર્ક આવીને ઉભે છે ત્યારે ચુપચાપ રહી જવું જ સાચું છે. કેમકે રૂચિવિષયક તર્કની મીમાંસા અંતમાં મોટે ભાગે બાહુબળથી જ થાય છે.



પ્રાચ્ય અને પ્રતીચ્ય.



રે હું યુરોપ ગયો ત્યારે મેં ત્યાં જોયું તો નૌકાઓ ચાલી રહી છે, ગાડીઓ ચાલી રહી છે, થિયેટર તથા પાર્લામેન્ટનાં કાર્યો ચાલી રહ્યાં છે—મતલબ કે સઘળું ચલાયમાનું ગતિ-માનું છે. નાના મોટા સર્વ વિષયોમાં લોકો દિનરાત પ્રાણુચેષ્ટાથી સંલગ્ન થઈ રહ્યા છે, તથા મનુષ્યની રાખેતાની અન્તિમ સીમા પર પહોંચવાને માટે અવિશ્રાન્ત રૂપથી એક સાથે દોડી રહ્યા છે.

આ જોઈને મારી ભારતવર્ષીય પ્રકૃતિ ક્ષિણ થઈ ગઈ, અને સહસ્રા આશ્ચર્યપૂર્વકે જોલી—બસ આ જ રાજની જાતિ છે. અમારે માટે જે યથેષ્ટ કરતાં પણ ઘણું વધારે છે તે તેઓને માટે અકિંચન દરિદ્રતા છે. શક્તિ તેઓની અતિ સામાન્ય સગવડતા માટે પણ, તેઓના ક્ષણિક આનંદ માટે પણ, તનતોડ પરિશ્રમ ઉઠાવી રહી છે.

નૌકામાં ખેઠે ખેઠે હું વિચારતો હતો કે આ નૌકા (સ્ટીમર) દિનરાત પોતાની લોખંડની છાતી ફેલાવી ચાલી રહી છે. તેના ઉકે ઉપર અનેક સ્ત્રી પુરૂષ વિશ્રામ કરી રહ્યાં છે, તો અનેક ખેલકૂદ કરી રહ્યાં છે; પણ તેનું ગુપ્ત પેટ કે જ્યાં અનન્ત અગ્નિકુંડ બળી રહ્યા છે, જ્યાં કોયલાશ્રી કાળા ચએલા નિરપરાધ નારકીગણ હરઘડી જીવનને બાળી બાળીને અદ્ય કરી રહ્યા છે, ત્યાં કેવી અસહ્ય ચેષ્ટા, કેવો દુઃસાધ્ય

પરિશ્રમ તથા કેટલી નિર્દયતા સાથે મનુષ્ય-જીવનનો સર્વ-
નાશ થઈ રહ્યો છે? પણ શું કરી શકાય? અમારા માનવરાજ
આત્મા છે; તે કયાંય થોભવા નથી આહુતા; વ્યર્થ સમય
ગુમાવવામાં અથવા માર્ગનાં કષ્ટ સહન કરવામાં તે અસંમત છે.

તેને મન નિરંતર કળ ચલાવી લાંબા રસ્તાને ટૂંકો કર-
વાથીજ સંતોષ નથી, બલકે તે પોતાના મેહોલમાં એક-
આરામથી રહે છે તેમાં રસ્તામાં પણ જરા ફરક ન પડે તેની
પણ તે આહુતા કરે છે. સેવા આકરીને માટે સેંકડો નોકરો
સદા હાથ જોડીને હાજર છે; ખાવાપીવાનાં ઘર, ગાવાબજવા-
વાનાં ઘર, ખૂબ સજેલાં છે; તેનાપર સુવર્ણની કારિગિરી છે,
સંગમર્મર જડેલા છે અને વીજળીના સેંકડો દીવાઓ રોશની
પાડી રહ્યા છે. ભોજન સમયે આવવાના, ચૂસવાના, આટવાના
તથા પીવાના પદાર્થોનો પાર નથી. નોકરાને સાફસુફ રાખવાને
માટે કોણુ જાણુ કેટલા કાચલા તથા કેટલો ખંદોળસ્ત છે.
નોકરાની દરેક રજીસુ સુદ્ધાં જ્યાંની ત્યાં યથાનિયમ વીંટાળી
રાખવાને માટે કેવી ચોકસી રાખવામાં આવે છે!

જેવી તૈયારીઓ નોકરામાં છે તેવીજ તૈયારીઓ વાટમાં,
ઘાટમાં, દુકાનમાં, નાટકશાળામાં, ઘરમાં જ્યાં જુઓ ત્યાં
નજરે પડે છે. દરે દિશાઓમાં મહામહિમ મનુષ્યની પ્રત્યેક
ઇન્દ્રિયની ષોડશોપચાર ખૂબ ચાલી રહી છે. જ્યાં તે ઘડીભરને
માટે સંતુષ્ટ થઈ શકે ત્યાં તેમને માટે વર્ષોના ઉપાયો થઈ
રહ્યા છે.

એનાં અતિશય પ્રવૃત્તિથી ચાલતાં સભ્યતા-ચંત્રને અમારા
હૃદયનો દેશીય સ્વભાવ ચંત્રણા સમજે છે. જો દેશમાં એક
ચથેચ્છાચારી વિદ્વાસી રાજા હોય તો તેના વિદ્વાસની સામગ્રી

પ્રાચ્ય અને પ્રતીચ્ય.



રે હું યુરોપ ગયો ત્યારે મેં ત્યાં જોયું તો નૌકાઓ ચાલી રહી છે, ગાડીઓ ચાલી રહી છે, થિયેટર તથા પાર્લામેન્ટનાં કાર્યો ચાલી રહ્યાં છે—મતલબ કે સઘળું ચલાયમાન ગતિ-માન છે. નાના મોટા સર્વ વિષયોમાં લોકો દિનરાત પ્રાણુચેષ્ટાથી સંલગ્ન થઈ રહ્યા છે, તથા મનુષ્યની રાખેતાની અન્તિમ સીમા પર પહોંચવાને માટે અવિશ્રાન્ત રૂપથી એક સાથે દોડી રહ્યા છે.

આ જોઈને મારી ભારતવર્ષીય પ્રકૃતિ કિલ્લ થઈ ગઈ, અને સહુસા આશ્ચર્યપૂર્વક જોલી—બસ આ જ રાજની જાતિ છે. અમારે માટે જે યથેષ્ટ કરતાં પણ ઘણું વધારે છે તે તેઓને માટે અકિંચન દરિદ્રતા છે. શક્તિ તેઓની અતિ સામાન્ય સગવડતા માટે પણ, તેઓના ક્ષણિક આનંદ માટે પણ, તનતોડ પરિશ્રમ ઉઠાવી રહી છે.

નૌકામાં બેઠે બેઠે હું વિચારતો હતો કે આ નૌકા (સ્ટીમર) દિનરાત પોતાની લોખંડની છાતી ફેલાવી ચાલી રહી છે. તેના ડેક ઉપર અનેક સ્ત્રી પુરૂષ વિશ્રામ કરી રહ્યાં છે, તો અનેક ખેલકૂદ કરી રહ્યાં છે; પણ તેનું શુભ પેટ કે ત્યાં અનન્ત અગ્નિકુંડ બળી રહ્યા છે, ત્યાં કોયલાશ્રી કાળા થએલા નિરપરાધ નારકીગણ હરઘડી જીવનને બાળી બાળીને અદ્ય કરી રહ્યા છે, ત્યાં કેવી અસહ્ય ચેષ્ટા, કેવો દુઃસાધ્ય

જીતી લેશે. આફ્રિકાથી કૃષ્ણ અમાવાસ્યા આવીને યુરોપના શુભ દિવાલોકનો આસ કરી લેશે. ભગવાન્ પાસે પ્રાર્થના છે કે એવું ન બને, પણ એમાં આશ્ચર્ય શું છે ? કેમકે પ્રકાશમાં નિર્ભયતા છે, તે પર હુબરો આંખો છે. પણ જ્યાં અંધકાર એકઠો થાય છે, ત્યાંજ વિપત્તિ ખેંચીને ચુપચાપ બળ વધારે છે અને તેજ પ્રલયની અંધકારમય જન્મભૂમિ છે. જ્યારે માનવ-નવાબની નવાખી નિરંતર અસહ્ય થતી જશે, ત્યારે દારિદ્ર્યના અપરિચિત અન્ધકાર રૂપી ઇશાન કોણમાંથી તોફાન ઉઠવાની સંભાવના છે.

તેની સાથે એક ખીજી વાત યાદ આવે છે. યદ્યપિ વિદેશીય સમાજના વિષયમાં કોઈ વાત નિઃસંદેહ થઈને કહેવી ધૃષ્ટતા છે, તથાપિ બહારથી જેટલું જણાય છે તેટલાથી પ્રતીત થાય છે કે યુરોપમાં સભ્યતા જેટલી આગળ વધી રહી છે તેટલીજ સ્ત્રીઓ વધારે દુઃખી થઈ રહી છે. સ્ત્રીઓ સમાજની કેન્દ્રાનુગ (Centripetal) શક્તિ છે. સભ્યતાની કેન્દ્રાતિગ (Centrifugal) શક્તિ સમાજને જેટલી બહારની તરફ ફેંકી રહી છે તેટલીજ કેન્દ્રાનુગ શક્તિ તેને અંદરની તરફ ખેંચી લાવવામાં અસમર્થ થઈ રહી છે. પુરૂષો દેશ તથા વિદેશમાં ચારે તરફ ફેલાઈ ગયા છે અને જેમ જેમ તંગીનું ભેર વધી રહ્યું છે તેમ તેમ તેઓ જીવિકા-યુદ્ધમાં અધિકાધિક નિયુક્ત થઈ રહ્યા છે. સ્ત્રીપાઈઓ મોટો ખોળે લઈને નથી લડી શકતા, પથિકો અધિક ભાર લઈને નથી ચાલી શકતા. યુરોપમાં પુરૂષો પરિવારનો ભાર સહેલાઈથી ગ્રહણ કરવામાં સંમત થતા નથી. સ્ત્રીઓનું રાજ્ય ધીરે ધીરે ઉજડ થઈ રહ્યું છે. કુમારિકાઓ વરની શોધમાં ઘણા દિવસો સુધી ખેંચી રહે છે, સ્વામી રોજગાર કામધંધાને મોટે ચાલ્યા જાય

એકત્ર કરવામાં અનેક અધમોને પ્રાણ આપવા પડે છે. કિન્તુ જ્યારે સેંકડો હજારો રાજા હોય ત્યારે તો પછી મનુષ્યોને અત્યંત અસહ્ય ભારથી પીડિત થવું જ પડશે. કવિવર હૂડ† (Hood) રચિત સાંગ ઑફ ધિ શર્ટ (Song of the Shirt) નામક કાવ્ય એવાજ દુઃખિત માનવના વિલાપનું સંગીત છે.

ઘણા સંલવ છે કે કોઈ ગર્વિષ્ઠ રાજાના શાસનના અમયમાં ઇજિપ્ત (મિસર દેશ) નો પિરામિડ‡ (Pyramid) બન્યો હતો, જેને તૈયાર કરવામાં કેટલાયે પથ્થરો લાગ્યા છે, અને કેટલાયે અભાગીયાઓનાં જીવનનાં બળિદાન દેવાયાં છે. આજકાલની પરમ સુંદર ગગનચુંબિ સભ્યતાને જોઈને મનમાં એજ વિચાર આવે છે કે આ પણ ઉપર તથા નીચે પથ્થર અને તેના મધ્યમાં મનુષ્ય જીવન ચણીને ગઠિત થઈ રહી છે. આ કાર્ય અત્યંત ભારી છે, તેની કારીગિરી અનેરી છે અને ખર્ચ પણ અન્ધાધુન્ધ છે. બહારના લોકોને આ બધું નથી દેખાતું પણ પ્રકૃતિ દેવીના ખાતામાં તેનો હિસાબ ખરાબર લખાઈ રહ્યો છે. પ્રકૃતિના નિયમાનુસાર તેનો બદલો મળીજ નશે. ચદ્દિ રૂપિયાની ઘણી સંભાળ રાખવામાં આવે અને પૈસા બેઢરકારીથી ફેંકવામાં આવે તો તેજ ફેંકી દીધેલા ત્રાંબાના ટુકડા ઘણીજ માવજતથી સાંચવેલા ઉજળા રૂપિયાઓને ધીમે ધીમે ખાઈ નશે.

સ્મરણ થાય છે કે યુરોપના કોઈ મહાન પુરૂષે એ ભવિષ્ય વાણી પ્રચારિત કરેલી છે કે કોઈ સમયે કાફરલોકો યુરોપને

† એક અંગ્રેજ કવિ.

‡ એક મોટી ઇમારત જેમાં મિસરના રાજાઓના મૃતદેહ સંરક્ષિત રહેતા હતા. તેનો આકાર શંકુ જેવો છે.

જીતી લેશે. આદિક્ષાથી કૃષ્ણ અમાવાસ્યા આવીને યુરોપના શુભ દિવાલોકનો ગ્રાસ કરી લેશે. ભગવાન પાસે પ્રાર્થના છે કે એવું ન બને, પણ એમાં આશ્ચર્ય શું છે ? કેમકે પ્રકાશમાં નિર્ભયતા છે, તે પર હુન્નરો આંખો છે. પણ જ્યાં અંધકાર એકઠો થાય છે, ત્યાંજ વિપત્તિ ખેંચીને ચુપચાપ બળ વધારે છે અને તેજ પ્રલયની અંધકારમય જન્મભૂમિ છે. જ્યારે માનવ-નવાબની નવાળી નિરંતર અસહ્ય થતી જશે, ત્યારે દારિદ્ર્યના અપરિચિત અન્ધકાર રૂપી ઈશાન કોણમાંથી તોફાન ઉઠવાની સંભાવના છે.

એકત્ર કરવામાં અનેક અધમોને પ્રાણ આપવા પડે છે. કિન્તુ જ્યારે સેંકડો હજારો રાજા હોય ત્યારે તો પછી મનુષ્યોને અત્યન્ત અસહ્ય ભારથી પીડિત થવુંજ પડશે. કવિવર હૂડ † (Hood) રચિત 'સાંગ ઓફ ધિ શર્ટ' (Song of the Shirt) નામક કાવ્ય એવાજ દુઃખિત માનવના વિલાપનું સંગીત છે.

ઘણો સંભવ છે કે કોઈ ગર્વિષ્ઠ રાજાના શાસનના સમયમાં ઇજિપ્ત (મિસર દેશ) નો પિરામિડ ‡ (Pyramid) બન્યો હતો, જેને તૈયાર કરવામાં કેટલાયે પથ્થરો લાગ્યા છે, અને કેટલાયે અભાગીયાઓનાં જીવનનાં બળિદાન દેવાયાં છે. આજકાલની પરમ સુંદર ગગનચુંબિ સભ્યતાને જોઈને મનમાં એજ વિચાર આવે છે કે આ પણ ઉપર તથા નીચે પથ્થર અને તેના મધ્યમાં મનુષ્ય જીવન ચાલીને ગઠિત થઈ રહી છે. આ કાર્ય અત્યંત ભારી છે, તેની કારીગિરી અનેરી છે અને ખર્ચ પણ અન્ધાધુન્ધ છે. બહારના લોકોને આ બધું નથી દેખાતું પણ પ્રકૃતિ દેવીના ખાતામાં તેનો હિસાબ બરાબર લખાઈ રહ્યો છે. પ્રકૃતિના નિયમાનુસાર તેનો બદલો મળીજ જશે. યદિ રૂપિયાની ઘણી સંભાળ રાખવામાં આવે અને પૈસા ખેદરકારીથી ફેંકવામાં આવે તો તેજ ફેંકી દીધેલા ત્રાંબાના ટુકડા ઘણીજ માવજતથી સાચવેલા ઉજળા રૂપિયાઓને ધીમે ધીમે ખાઈ જશે.

સ્મરણ થાય છે કે યુરોપના કોઈ મહાન પુરૂષે એ ભવિષ્ય વાળી પ્રચારિત કરેલી છે કે કોઈ સમયે કાફરલોકો યુરોપને

† એક અંગ્રેજ કવિ.

‡ એક મોટી ઇમારત જેમાં મિસરના રાજાઓના મૃતદેહ સંરક્ષિત રહેતા હતા. તેનો આકાર શંકુ જેવો છે.

જીતી લેશે. આફ્રિકાથી કૃષ્ણ અમાવાસ્યા આવીને યુરોપના શુભ દિવાલોકનો ગ્રાસ કરી લેશે. ભગવાન પાસે પ્રાર્થના છે કે એવું ન બને, પણ એમાં આશ્ચર્ય શું છે ? કેમકે પ્રકાશમાં નિર્ભયતા છે, તે પર હુબરો આંખો છે. પણ જ્યાં અંધકાર એકઠો થાય છે, ત્યાંજ વિપત્તિ ખેંચીને ચુપચાપ બળ વધારે છે અને તેજ પ્રલયની અંધકારમય જન્મભૂમિ છે. જ્યારે માનવ-નવાબની નવાખી નિરંતર અસહ્ય થતી જશે, ત્યારે દારિદ્ર્યના અપરિચિત અન્ધકાર રૂપી ઈશાન કોણમાંથી તોફાન ઉઠવાની સંભાવના છે.

તેની સાથે એક ખીજી વાત યાદ આવે છે. યદ્યપિ વિદેશીય સમાજના વિષયમાં કોઈ વાત નિઃસંદેહ થઈને કહેવી ધૃષ્ટતા છે, તથાપિ બહારથી જેટલું જણાય છે તેટલાથી પ્રતીત થાય છે કે યુરોપમાં સભ્યતા જેટલી આગળ વધી રહી છે તેટલીજ સ્ત્રીઓ વધારે દુઃખી થઈ રહી છે. સ્ત્રીઓ સમાજની કેન્દ્રાનુગ (Centripetal) શક્તિ છે. સભ્યતાની કેન્દ્રાતિગ (Centrifugal) શક્તિ સમાજને જેટલી બહારની તરફ ફેંકી રહી છે તેટલીજ કેન્દ્રાનુગ શક્તિ તેને અંદરની તરફ ખેંચી લાવવામાં અસમર્થ થઈ રહી છે. પુરૂષો દેશ તથા વિદેશમાં ચારે તરફ ફેલાઈ ગયા છે અને જેમ જેમ તંગીનું ભરં વધી રહ્યું છે તેમ તેમ તેઓ જીવિકા-યુદ્ધમાં અધિકાધિક નિયુક્ત થઈ રહ્યા છે. સ્ત્રીપાઈઓ મોટો ખોળે લઈને નથી લડી શકતા, પથિકો અધિક ભાર લઈને નથી ચાલી શકતા. યુરોપમાં પુરૂષો પરિવારનો ભાર સહેલાઈથી ગ્રહણ કરવામાં સંમત થતા નથી. સ્ત્રીઓનું રાજ્ય ધીરે ધીરે ઉજડ થઈ રહ્યું છે. કુમારિકાઓ વરની શોધમાં ઘણા દિવસો સુધી ખેંચી રહે છે, સ્વામી રોજગાર કામધંધાને માટે આવ્યા બંધ

છે, છોકરાઓ શાળા થતાં પાસકા થઈ જાય છે. ઘોર જીવિકા-યુદ્ધમાં સ્ત્રીઓને પણ એકાએકી જવું જરૂરી થયું છે, તથાપિ તેઓની પુરાણી શિક્ષા, સ્વભાવ તથા સમાજ-નિયમ તેનાથી વિપરીત ચાલી રહેલ છે.

યુરોપમાં સ્ત્રીઓ પુરૂષોના જેટલા અધિકાર મેળવવાને માટે જે ચેષ્ટા કરી રહી છે, તેનું કારણ સમાજના સામં-જસ્યનો નાશજ માલૂમ પડે છે. નોર્વે (Norway) ના પ્રસિદ્ધ નાટકકાર ઇબ્સેન રચિત કેટલાંક સામાજિક નાટકો જોવાથી માલૂમ પડે છે કે નાટકમાં વર્ણવેલી અનેક સ્ત્રીઓને પ્રચલિત સમાજ-બંધન અસહ્ય થઈ રહ્યું છે કિન્તુ પુરૂષો સામાજિક પ્રથાના પક્ષમાં છે. આમ વિપરીત આચરણોને જોઈને હું વિચારવા લાગ્યો કે વર્તમાન યુરોપીય સમાજમાં વસ્તુતઃ સ્ત્રીઓની અવસ્થા તદ્દન અસંગત છે. પુરૂષો તેમને ન ગૃહકાર્ય કરવા દેશે કે ન તો કર્મક્ષેત્રમાં પ્રવેશ કરવાનો પૂર્ણ અધિકાર દેશે. રશિયાના નિહિલિસ્ટ* (Nihilist) સંપ્રદાયમાં સ્ત્રીઓની ખોટી સંખ્યા જોઈને પહેલાં તો આશ્ચર્ય જેવું લાગે છે. પણ પાછળથી વિચાર કરી જોવાથી જ્ઞાત થાય છે કે યુરોપમાં સ્ત્રીઓનો પ્રલયમૂર્તિ ધારણ કરવાનો સમય બિલકુલ નજીક આવી ગયો છે.

સારાંશ એ છે કે યુરોપીય સભ્યતાના સર્વ વિષયોમાં પ્રબળતાની એટલી આવશ્યકતા થઈ ગઈ છે કે અસમર્થ પુરૂષ કે અબળા સ્ત્રીઓ, એ બંનેના આશ્રયનો, તે સમાજમાં,

* એક સંપ્રદાય જેનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય છે કે પૃથ્વીમાં અમીર ગરીબ, ઊંચ નીચ, રાજા પ્રજા આદિ કોઈ ભેદ ન રહે. આ ઉદ્દેશ્યની પૂર્તિને માટે તે લોકો પ્રાયઃ મોટા અમીરોનાં, વિશેષ કરીને રાજાઓનાં ખૂન કર્યા કરે છે.

ક્રમશઃ લોપ થતો જાય છે. અત્યારે કેવળ કાર્ય, શક્તિ તથા ગતિની આવશ્યકતા છે. જે દયા તથા પ્રેમનાં આદાનપ્રદાનનાં પાત્રો છે તેનો તો કોઈ અધિકારજ નથી રહ્યો. તે કારણથી સ્ત્રીઓ પોતાના સ્વભાવ માટે લલિત દેખાય છે. તેઓ સારી રીતે એ સાબીત કરવાની ચેષ્ટા કરી રહી છે કે અમારી અંદર કેવળ હૃદયજ નથી બલકે બળ પણ છે, તો પછી અમે ભરેલાંઓથી કાં ડરવા માંડી ? હા ! તેવીજ રીતે અંગ્રેજશાસિત અમે બંગાળીઓ પણ કહીએ છીએ કે “ અમારા આ કોમળ કરોમાં શું બળ નથી ? ”

બસ એજ દશા છે. પણ જ્યારે યુરોપમાં અમારે ત્યાંની સ્ત્રીઓની દુઃખદ અવસ્થાનો ઉલ્લેખ કરી સુસળધાર અશ્રુ વર્ષાવવામાં આવે છે ત્યારે મનમાં દુઃખ થાય છે કે આટલી કંઠણા વ્યર્થ નષ્ટ કરવામાં આવે છે. અંગ્રેજોના દેશમાં મેં ઘણા કાયદાકાનુનો તથા અદાલતો જોએલ છે. અમારા દેશમાં જેટલા ચોર છે તેના કરતાં પહેરો ભરવાવાળાઓની સંખ્યા ઘણી મોટી છે. સુનિયમ તથા સુશૃંખલાના વિષયમાં કંઈ કહેવા જેવું નથી. અંગ્રેજો અમારા સંપૂર્ણ દેશને ઝાડીઝપટી, ઘોઈ નીચોવી, ઘડી કરી, ઈસ્ત્રી બનાવી પોતાની પેટીમાં બંધ કરી, તેને ખૂબ દબાવીને બેઠેલા છે. અમે અંગ્રેજોની સત્કર્તા, સચેષ્ટતા, પ્રખર બુદ્ધિમત્તા તથા સુશૃંખલ કર્મપટુતાનો ઘણો પરિચય મેળવીએ છીએ, અને યદિ કોઈ વસ્તુના અભાવ જેવું કંઈ અનુભવતા હોઈએ તો તે અભાવ સ્વર્ગીય કંઠણાનો તથા નિરૂપાયો ઉપર ક્ષમતાશાસ્ત્રીઓના અવજારહિત અનુકૂળ પ્રસન્ન ભાવનો છે. અમને ઉપકારનાં તો ઘણાં દર્શન થાય છે પણ દયા કદિ દૃષ્ટિગોચર થતી નથી. એટલા માટે જ્યારે કંઠણાનો અપવ્યય અસ્થાને જોઈએ છીએ ત્યારે માનસિક કષ્ટની સીમા નથી રહેતી.

અમે તો જોઈએ છીએ કે અમારા દેશની સ્ત્રીઓએ પોતાના કોમળ હાથોમાં બે કંકણો પહેરીને તથા સેંથામાં સિન્દુર ભરીને સદા પ્રસન્ન મુખથી સ્નેહ, પ્રેમ તથા કરુણા છવરાવીને અમારાં ઘરોને રમણીય બનાવી દીધાં છે. કદિ અભિમાનનાં આંસુઓથી તેઓની સરલ સુંદર મુખશ્રી ધીર, ગંભીર તથા સકરુણ વિપાદથી મલીન થઈ જાય છે, કિન્તુ સ્ત્રીઓનાં હૃદયોથી હૃદયરિત્ર સ્વામી તથા કૃતદ્ધન સંતાન પૃથ્વીમાં સર્વત્ર છે, તેમ વિશ્વસ્તસૂત્રથી જાણવામાં આવે છે કે ઈંગ્લંડમાં પણ તેનો અભાવ નથી. અસ્તુ, ગમે તેમ હો, અમે અમારી ગૃહલક્ષ્મીની સાથે મુખમાં છીએ; અને તેઓ દુઃખમાં હોવાની કદિ ચર્ચા સુદ્ધાં કરતી નથી તો પછી તેઓને માટે હજારો કોસ દૂરના લોકોનાં હૃદય કાં વ્યથિત અને વિદીર્ણ થઈ રહ્યા છે ?

મનુષ્ય આપસનાં મુખદુઃખના વિષયમાં સ્વભાવથીજ સદા ભૂલ કરતો રહે છે. યદિ માછલીઓ સભ્યતાના ઉત્તરોત્તર વિકાસથી મનુષ્યોની હિતચિંતક થઈ જાય તો જ્યાંસુધી તે સમસ્ત મનુષ્ય જાતિને સેવાળ (લીલ) થી ભરેલા ઉંડા તળાવમાં ન ડુબાડી દિયે ત્યાં સુધી તેના કરુણ હૃદયની ઉત્કંઠા શું દૂર થઈ શકે તેમ છે ? તમે બહારથી મુખી છો : અમે ઘરમાં મુખી છીએ. અમે અમારું મુખ તમને કેવી રીતે સમજાવીએ ? જ્યારે લેડી ડફરીન ઇન્સ્પિતાલનીફ કોઈ સ્ત્રી ડોક્ટર, અમારા અંતઃપુરમાં પ્રવેશ કરીને, નાનીશી મેલી કોટડી, નાની નાની ખારીઓ, મેલાં ખીછાનાં, કોડી-આંના દીવા, દોરીથી બાંધેલા ચક્ર (પડદા), આર્ટ-સ્ક્રુડિયોના રંગથી ચિત્રેલી છબીઓ, ભીંતોમાં દીવાની

ફ કલકતાનું સ્ત્રીઓનું એક દવાખાનું,

* ચિત્ર આદિ બનાવવાની દુકાન

મસ તથા ઘણા માણસોના હાથો લૂછવાથી થએલાં જીવાં મેલાં ચિન્હો જીવે છે ત્યારે તેણી વિચાર કરે છે કે હા ! આ લોકોનું જીવન કેવું ઘોર કષ્ટમય છે ? આના પુરૂષો કેવા સ્વાર્થી છે ? સ્ત્રીઓને જનાવરોની માફક રાખે છે !! તેણી નથી જાણતી કે અમારા પુરૂષોની પણ એજ દશા છે. અમે મિલ, સ્પેન્સર,† રસ્કિનનાં પુસ્તકો વાંચીએ છીએ, ઑડિસમાં કામ કરીએ છીએ, અખબાર લખીએ છીએ, પુસ્તકો છપાવીએ છીએ, કેડિયાના દીવા બાળીએ છીએ, સાદહીપર બેસીએ છીએ, યદિ અવસ્થા કંઈ સારી થઈ તો પોતાની અભિમાનિની ગૃહિણીને માટે ઘરેણાં ઘડાવીએ છીએ, તથા દોરીથી બાંધેલા મોટા ચકની અંદર હું અને મારી સ્ત્રી વચ્ચેમાં નાનકડા ખૂયાને લઈને પંખો હલાવતે રાત્રિ વીતાડીએ છીએ.

પણ આશ્ચર્ય એ છે કે આટલું હોવા છતાં યે અમે તદ્દન અધમ નથી. અમારી પાસે કોચ, કાર્પેટ, ખુરશીઓ નથી તોપણ અમારી અંદર દયા, માયા તથા પ્રેમ છે. યદ્યપિ તંજતપોશ ઉપર અર્ધા લોટેલા અમે, એક હાથે તકીઆને બગલમાં દબાવી તમારું સાહિત્ય વાંચીએ છીએ તથાપિ તે સારી રીતે વાંચીએ છીએ અને સુખ પામીએ છીએ. જો કે તુટેલાપુટેલા દીવામાં ઉઘાડે શરીરે તમારી ફિલોસોફી વાંચ્યા કરીએ છીએ તોપણ તેનાથી એટલી બધી વધારે રોશની મેળવીએ છીએ કે જેને પ્રતાપે અમારા છોકરાઓ પણ બહુ અંશમાં તમારી માફક વિશ્વાસહીન થતા જાય છે.

તો પણ હવે અમે તમારો ભાવ સમજી શક્યા નથી. તમે કોચ, ખુરશીઓ, ખેલકૂદ એટલાં પસંદ કરો છો કે

† પ્રસિદ્ધ અંગ્રેજ લેખક તથા દર્શનિક.

ખાળખચ્ચાં નહિ હોવા છતાં તમે મળમાં હુરોફરો છો. તમે આરામને આગળ રાખો છો ને પ્રેમને પાછળ; અમારે ત્યાં પ્રેમ અત્યન્ત આવશ્યક છે. તે શિવાય જીવનનથી કોશિશ કરવાં છતાંયે ફરીને આ જિંદગીમાં આરામનો ખંદોખસ્ત કોઈ રીતે પણ નથી થઈ શકતો.

એટલા માટે જ્યારે અમે કહીએ છીએ કે આધ્યાત્મિકતા ઉપર લક્ષ્ય રાખીને પારલૌકિક સુક્તિને માટેજ અમે વિવાહ કરીએ છીએ ત્યારે એ વાત જો કે સાંભળવામાં ઘણી મોટી માલૂમ પડે છે તોપણ એ કેવળ કહેવાની વાત છે અને તેનું પ્રમાણ મેળવવાને માટે અમારે વર્તમાન સમાજને છોડીને પુરાણાં પૌથીપત્રોમાં ડૂબીને મોટી શોધખોળ કરવી પડે છે. સત્ય તો એ છે કે તેના વિના અમારું કામ ચાલી શકે તેમ નથી. અમે શિશુક જાતની માછલીની માફક કર્મ-તરંગમાં કળાખાજ કરતા ધુમીએ છીએ, કિન્તુ ઝટપટ જ્યારે ત્યારે ઘરની અંદર જઈ દમ લીધા વિના રહી શકતા નથી. જેના મનમાં જે આવે તે કહે પણ અમારા વિવાહ પારલૌકિક સદ્ગતિને માટે નથી.

આવી દશામાં અમારા સમાજની લલાઈ થાય છે કે ખુરાઈ તેનો વિચાર અહિં નથી. તે વિષય ઉપર ઘણો વાદ-વિવાદ થઈ ચુક્યો છે. હમણાં પ્રસંગ એ છે કે અમારી સ્ત્રીઓ સુખી છે કે દુઃખી. હું સમજું છું કે અમારા સમાજની જેવી રચના છે તેથી સમાજની લલાઈ ખુરાઈ ગમે તે હોય, પણ અમારી સ્ત્રીઓ એક પ્રકારે આનંદમાં છે. અંગ્રેજો ધારી શકે કે લૉનટેનિસ (Lawn Tennis) રમ્યા વિના તથા બૉલ (Ball) માં નાચ્યા વિના સ્ત્રીઓ સુખી થઈ શકતી નથી, પણ અમારા દેશના લોકોને વિશ્વાસ છે કે ખ્યાર મેળવવા-

માંજ સ્ત્રીઓનું સાચું સુખ છે. હા, એ અમારો એક પ્રકારનો કુસંસ્કાર પણ કહેવાઈ શકે.

અમારા પરિવારમાં નારી-હૃદય જેટલા વિચિત્ર ભાવથી અસ્થિત થાય છે તેટલા ભાવથી અંગ્રેજોના પરિવારમાં થવું અશક્ય છે, જેથી કરીને મડમોને હંમેશાં કુંવારાં રહેવું પડે છે એ દાક્ષિણ દુર્ભાગ્યની વાત છે. તેઓનાં શૂન્ય હૃદય ધીમે ધીમે નીરસ થઈ જાય છે; તેઓ કેવળ કૃતરાંઓને પાળે છે અને સામાન્ય લોકોનાં ભલાને માટે સલાહો અલાવવામાં પોતાને ગુંતેલી રાખવાની કોશીશ કરતી રહે છે. જેવી રીતે મૃતવત્સા (મરેલ બાળકની માતા)ને પ્રસૂતિનાં જામી ગએલાં દુધને બનાવટી ઉપાયથી કાઢી નાખવું તેણીની તન્દુરસ્તી ખાતર જરૂરી છે, તેવી રીતે યુરોપની લાંબા કાળથી કુંવારી સ્ત્રીઓનાં હૃદયમાં જામેલા રોગ-રસને અનેક પ્રકારની કુશળતાથી વ્યર્થ વહાવી દેવો પડે છે તોપણ તેઓના આત્માની યથાર્થ તૃપ્તિ થઈ શકતી નથી.

હું સમજું છું કે અંગ્રેજોની કુમારી-વૃદ્ધાઓ (Old Maid)ની સાથે અમારી બાળ વિધવાઓની તુલના કરવી કદાચ અનુચિત નથી. ગણનામાં અમારી બાળ વિધવાઓ તે કુમારી-વૃદ્ધાઓની બરાબરજ હશે અથવા થોડી વધારે-ઓછી. જો કે બહારથી અમારી બાળ વિધવાઓ તથા યુરોપની સદા કુમારીઓ એક જેવી છે તથાપિ એ બંનેમાં એક પ્રધાન વિષયની અંદર અન્તર છે. અમારી વિધવાઓની નારી-પ્રકૃતિ કદિ પણ શુષ્ક ને શૂન્ય રહીને ઊજડ જમીન માફક રહેવા નથી પામતી. તેઓનો ખોખો કદિ સૂનો નથી રહેતો, હાથ કદિ નકામા નથી રહેતા, અને હૃદય કદિ ઉદાસ નથી રહેતું. તેઓ કદિ માતા, કદિ કન્યા તથા કદિ સખી બની

રહે છે. તેને લઈને તેઓ જીવનભર કોમળ, સરસ, સ્નેહશીલ તથા સેવામાં તત્પર રહે છે. ઘરનાં બચ્ચાંઓ તેઓની નજર સામે જન્મ ઋણ કરે છે અને તેઓની ગોદમાં ઉછરે છે. ઘરની ખીજ ત્રીજ સ્ત્રીઓની વચ્ચે તેઓને ઘણા દિવસ સુધી સુખ દુઃખનો સાથ છે; ઘરના પુરૂષોની સાથે તેઓને પ્રેમ, ભક્તિ તથા પરિહાસનો વિચિત્ર સંબંધ હોય છે; જે ગૃહ-કાર્યનો ભાર સ્ત્રીઓ સ્વભાવથીજ પસંદ કરે છે તેની પણ તેઓને કમી રહેતી નથી અને તેની વચ્ચે સમાયણ, મહાભારત તથા પુરાણ વાંચવા સાંભળવાનો સમય પણ તેમને મળે છે તથા સાંજે નાનાં નાનાં બચ્ચાંઓને ગોદમાં લઈને કહાણીઓ કહેવી એ સ્નેહનું કામ પણ તેઓ કરી શકે છે. બલકે વિવાહિત સ્ત્રીઓને તો ખીલાડીનાં બચ્ચાં તથા મેનાપોપટ પાળવાની પ્રવૃત્તિ તથા સમય પણ રહે છે પણ વિધવાઓનાં હૃદયમાં તેઓને માટે પણ પ્રાયઃ સ્થાન જોવામાં આવતું નથી.

આ સર્વ કારણોથી અમારા મનમાં એ ખ્યાલ પણ નથી આવતો કે અમારી અન્તઃપુરવાસિની સ્ત્રીઓ તમારી સ્ત્રીઓની સરખામણીમાં દુઃખી છે કે જે દિનરાત મોજશોખના વંટો-ખિયામાં ચક્કર ખાઈ રહી છે, પુરૂષોની સાથે પ્રતિયોગિતામાં પ્રવૃત્ત થઈ રહી છે, અથવા એક બે કુરકુરીઆંને લઈ ચાર પાંચ સલાઓથી સંબંધ બાંધી એકલી કુમારીપણું કે વિધવાપણું ભોગવી રહી છે. જેમ મરૂ ભૂમિમાં ગૃહસ્થોને માટે અલ્પ સ્વાધીનતા ભીષણ-શૂન્ય છે તેમજ પ્રેમરહિત બંધનવિહીન શૂન્ય સ્વાધીનતા સ્ત્રીઓને માટે અત્યન્ત ભયાનક છે.

અમે ગમે તેવા છીએ, પણ અમારી ગૃહસ્થોની જ્ઞાતિ છે. એટલા માટે વિચાર કરી જોવાથી માલૂમ પડે છે કે અમે અમારી સ્ત્રીઓનાંજ દ્વારના અતિથિ છીએ. તેઓજ અમને

સદા ઘણા ચત્ન તથા આદરથી રાખે છે. તેઓએ અમારા પર એવો અધિકાર જમાવી દીધો છે કે અમે ઘર છોડીને, દેશ છોડીને, બે દિવસ પણ રોકાઈ શકતા નથી. એમાં જરાયે સંદેહ નથી કે એમ કરવાથી અમારી ઘણી હાનિ થાય છે, પણ એથી અમારી સ્ત્રીઓ દુઃખી થતી નથી.

મારો કહેવાનો અભિપ્રાય એ નથી કે અમારા સમાજમાં સ્ત્રીઓને કંઈ પણ કરવાનું રહેતું નથી અથવા તો અમારો સમાજ સૌથી શ્રેષ્ઠ કે સર્વ ગુણોથી પૂર્ણ છે અને અમારી સ્ત્રીઓની અવસ્થા તેનું પ્રમાણ છે. અમારી સ્ત્રીઓમાં શિક્ષારૂપી અંગની હજી કમી છે; અમે તેનાં શારીરિક તથા માનસિક સુખસાધનની બહુધા ઉપેક્ષા કરીએ છીએ તેમ તેને ઉપહાસનો વિષય સમજીએ છીએ—તે એટલે સુધી કે અમારા દેશના પરિહાસ—પ્રિય રસિક પણ સ્ત્રીઓને ગાડીમાં બેસાડીને તાંદુરસ્ત હવાનું સેવન કરાવવામાં પણ હાસ્યરસનો વિષય સમજે છે; તો પણ એ કહેવું અત્યુક્તિ નહિ થશે કે અમારી સ્ત્રીઓ તથા કન્યાઓ સદા વિલીંબકાના રાજ્યમાં નથી રહેતી અને તેથી સુખી છે.

તેઓની માનસિક શિક્ષાના વિષયમાં કંઈ પણ કહેવા પહેલાં પ્રશ્ન ઉઠે છે કે અમે પુરૂષો પણ શું બહુજ શિક્ષિત છીએ ? અમે શું એક પ્રકારના કાચા પાકા, ઉલટા સીધા, બેડોળ પદાર્થોના અદ્ભુત નમૂના નથી ? અમારી આલોચના-શક્તિ, વિચારશક્તિ તથા ધારણશક્તિએ શું પુષ્ટ, સ્વાભાવિક તથા ઉદાર પરિપક્વતા મેળવેલી છે ? અમે શું સદા શોધ-ખોળની સાથે અસત્ય કલ્પનાને નથી મેળવી દેતા ? તથા અંધ સંસ્કારોએ અમારાં યુક્તિરાજ્યના અર્ધ સિંહાસન ઉપર અટળ દાંસિક રૂપથી શું પોતાનો અધિકાર નથી જમાવી

રાખ્યો ? અમારી એવી દુર્બળ શિક્ષા તથા દુર્લભ ચરિત્રના કારણથી અમારા વિશ્વાસ તથા કાર્યમાં એક અદ્ભુત અસંગતિ શું નથી જોવામાં આવતી ? અમ બંગાલીઓના વિચાર, મત અને અનુદાનમાં શું એક પ્રકારનો શૃંખલા તથા સંયમ-હીન વિષમભાવ વળગેલો નથી જોવામાં આવતો ?

અમે સુશિક્ષિતોની માફક નથી જોવું શિખ્યા, કે નથી વિચારવું કે કામ કરવું શીખ્યા. એટલા માટે અમારા કોઈ કામમાં સ્થિરતા નથી. અમે જે કંઈ કહીએ તથા કરીએ છીએ તે સઘળું રમત જેવું માલૂમ પડે છે. સઘળું અકાળ કુસુમની માફક ખરીને માટીમાં મળી જાય છે. આમ હોવાથી અમારી પ્રબંધ-રચના ડિબેટિંગ ક્લબ (આલોચના સમિતિ)ના પ્રબંધ જેવી હોય છે. અમારો મતામત સૂક્ષ્મ તર્કની ચતુરતા દેખાડવાને માટે છે, જીવનના વ્યવહારને માટે નથી. અમારી બુદ્ધિ કુશાગ્ર જેવી તીક્ષ્ણ છે પણ તેમાં અસ્તુનું બળ નથી. જ્યાં અમારીજ આ દશા છે ત્યાં પછી અમારી સ્ત્રીઓની શિક્ષા ક્યાં સુધી હોય ? સ્ત્રીઓએ સ્વભાવથીજ સમાજનાં જે આંતરસ્થાનને અધિકારમાં લઈ રાખેલ છે ત્યાં તેઓની સમીપ પ્રભાવ પહોંચાડવાને માટે થોડા સમયની અપેક્ષા છે. યુરોપની સ્ત્રીઓની દશાની આલોચના કરવાથી પણ એજ વાત જણાય છે. એટલા માટે પુરૂષોની શિક્ષાનું ફળ પામવાની પૂર્વે જો અમે વિશેષ સ્ત્રીઓની શિક્ષાની સંપૂર્ણતાની સામી આશા કરીએ તો તે બરાબર એમજ ગણાશે- જેમકે થડ ઉપર પગ રાખ્યા વિનાજ વૃક્ષને મથાળે પહોંચવાની યેદા.

હા, એટલું અવશ્ય કહેવું પડશે કે અશિક્ષિત રહેવાથી અંગ્રેજ સ્ત્રીઓનો સ્વભાવ જેટલો કાચો રહી જાય છે, તેથી

વિશેષ અમારાં હુર્યાંસર્યાં ધરના પ્રતાપથી અમારી સ્ત્રીઓની જીવન-શિક્ષા પાકી થઇ જાય છે. કિન્તુ આટલા મોટા ગૃહસ્થીપણના ભારને લઇને અમારી જાતિની ખીજ વૃદ્ધિ નથી થઇ શકી. ગૃહસ્થાશ્રમ ઉત્તરોત્તર એટલો વિશાળ થઇ ગયો છે કે પોતાના ઘરનાં કામો છોડીને ખીજાં કામો કરવાને માટે કોઇનામાં જરા પણ શક્તિ રહેતી નથી. ઘણા-ઓનું એકત્ર જડીભૂત થઇ જવાથી સર્વની શક્તિ સમાન ભાવથી ન્યૂન થઇ જાય છે, સમાજ અતિ ગીચ જંગલ સમાન બની જાય છે, અને હજારો બાધા બન્ધનોની ઉપરવટ થઇને માથું ઉંચકવું અત્યન્ત કઠણ થઇ જાય છે.

આ ઘનિષ્ટ પરિવારના બન્ધનમાં પડવાથી ન તો અહિં રાષ્ટ્ર બને છે, ન દેશ બને છે, કે વિશ્વવિજયી મનુષ્યતાની વૃદ્ધિ થાય છે. માતા પિતા હોય છે, પુત્રો હોય છે, ભાઈ હોય છે, સ્ત્રી હોય છે તથા આવી દૃઢ સમાજશક્તિની પ્રતિક્રિયાને લઇને અનેકાનેક વૈરાગી ને સંન્યાસી પણ થઇ જાય છે, પરન્તુ આ ગૃહસ્થ સંસારને માટે કોઈ પણ જન્મ લેતું નથી; અમે પરિવારનેજ સંસાર કહીએ છીએ, પરન્તુ યુરોપમાં તો કંઈ એરજ લીલા જેવામાં આવે છે. યુરોપવાળાઓનું ગૃહબન્ધન અમારા ગૃહબન્ધન કરતાં અધિક શિથિલ હોવાથી તે માંહેલા ઘણાખરા લોકો જ્યાં એક તરફ પોતાની સંપૂર્ણ શક્તિનો સ્વજાતિ અથવા મનુષ્ય જાતિના કલ્યાણને માટે પ્રયોગ કરવામાં સમર્થ થયા છે, ત્યાં ખીજ તરફ અનેક પુરૂષો સંસારમાં કેવળ પોતાનું જ લાલનપાલન પોષણનો સુયોગ તથા સુઅવસર મેળવી રહ્યા છે. એક તરફ જેવી બન્ધનરહિત પરહિતકામના છે; ખીજ તરફ તેવીજ બાધાવિહીન સ્વાર્થપરતા છે. અમારો પરિવાર જેવી રીતે પ્રતિ

વર્ષ વધે છે તેવીજ રીતે તેઓનો આરામ વધે છે. અમે કહીએ છીએ કે જ્યાં સુધી વિવાહ નથી થતો ત્યાં સુધી પુરૂષ અર્ધાંગ રહે છે; અંગ્રેજો કહે છે કે જ્યાં સુધી કોઈ કલગ નથી મળતી ત્યાં સુધી પુરૂષ અધૂરો રહે છે; અમે કહીએ છીએ કે યદિ સંતાનોથી ઘર ભરપૂર ન હોય તો તે સ્મશાન છે, અંગ્રેજો કહે છે કે કુર્નિયર (સરસામાન)ની કમીથી ઘર મસાણુ સમાન છે.

સમાજમાં યદિ આ બહારની સંપત્તિને એકવાર પણ આવશ્યકતાથી અધિક ઉત્તેજન દેવામાં આવે તો તે એટલો અધિકાર જમાવી દે છે કે પાછળથી તેના પંજામાંથી સહજ-માં છૂટકારો થઈ શકતો નથી. પછી ધીરે ધીરે ગુણનો તિરસ્કાર કરવા માંડે છે અને મહત્ત્વ પર પોતાનો કૃપાકટાક્ષ ફેંકવાનો આરંભ કરે છે. આજકાલ અહિં પણ તેવાં અનેક દૃષ્ટાન્ત મળે છે. યદિ કોઈ મનુષ્ય પોતાની ડોક્ટરી ચલાવવા ગાહે તો સાથી પહેલાં તેને ગાડીઘોડા તથા સારા ઘરની આવશ્યકતા પડશે; એટલા માટે ઘણું કરીને નવા ડોક્ટરો રોગીને મારવાની પહેલાં પોતેજ મરવા માંડે છે. પરંતુ વૈદ્ય-રાજ યદિ ધોતીઈ પહેરી, ગાદર ઓઢી, પાલખીમાંજ બેસીને પોતાના રોગીઓને ઘેર આવે જાય તો તેઓનું વૈદ્ય ચલાવવામાં જરા પણ બાધા પહોંચતી નથી. પણ જો એકવાર પણ તેઓ ગાડી ઘોડા તથા ઘડીઆળના ‘ચેન’ ચક્કરમાં પડી જાય તો તેઓના ચરક, સુશ્રુત તથા ધન્વન્તરિની પણ તાકાત નહિ કે તેઓના હાથમાંથી તે છોડાવી શકે. ઇન્દ્રિયોના મેળથી મનુષ્યોનો જડ પદાર્થોની સાથે ઘનિષ્ટ સંબંધ છે, એજ સુયોગ સાંધીને તેઓ નિત્ય અમારા પર અધિકાર જમાવે છે. આમ હોવાથી શરૂઆતમાં પ્રતિમાનિદર્શનના ઓઠાં તળે તેઓ મંદિરમાં પ્રવેશ કરે છે, પણ પાછળથી સ્વયંદેવતા બની બેસે

છે. ઐશ્વર્યગુણ બહારથી નિદર્શનવત્ દેખાઈ પડે છે કિન્તુ અન્તમાં બાહ્યાડંબર કર્યા વિના ગુણનો પાછળથી આદરજ થતો નથી.

વેગવતી મહાનદી પોતે રેતી એકત્ર કરીને લાવે છે અને અંતમાં પોતાનોજ રસ્તો પોતે રોકે છે. કોઈ કોઈ વખત યુરોપની સભ્યતા પણ તેવીજ એક પ્રબળ નદી માલૂમ પડે છે. તેના વેગથી મનુષ્યને માટે જે સામાન્ય આવશ્યક વસ્તુઓ છે તે આરે તરફથી એકઠી થઈ ઢગલો થઈ રહી છે. સભ્યતાની સાલ સાલની આવર્જના પર્વતાકાર થઈ રહી છે, અને અમારી સાંકડી નદી નબળા પ્રવાહવાળી બનીને, કુટુંબ પરિવારની ધન સેવાળની જાળમાં ફસીને, અદૃશ્ય જેવી થઈ ગઈ છે. કિન્તુ તેમાં પણ એક પ્રકારની શોભા, સરસતા તથા શ્યામલતા છે. તેમાં જો કે વેગ નથી, બળ નથી, વ્યાપ્તિ નથી, પણ મૃદુતા છે. સ્નિગ્ધતા છે, સહિષ્ણુતા છે, અને અમારી જો આશંકા ખરી હોય તો કહી શકાય કે યુરોપની સભ્યતા અંદરની અંદરજ જડતાની વિશાળ મરુ-ભૂમિની સૃષ્ટિ ઉત્પન્ન કરી રહી છે. જે ગૃહ મનુષ્યોના પ્રેમનું એકાન્ત સ્થાન છે, દૃઢ્યાણુની નિર્ઝર-ભૂમિ છે, પૃથ્વીનો સર્વ કાંઈલોપ થઈ જવા છતાંય જ્યાં થોડી ઘણી જગ્યા રહેવી મનુષ્યોને માટે અત્યંત આવશ્યક છે, તે ગૃહને પણ એ સભ્યતા ખીનજરૂરી વસ્તુઓના ઢગલાથી ભરી રહી છે, અને અમારી જન્મભૂમિની લાવમયી રસમયી આકૃતિ જડ આવ-રણોને લઈને અમારા હૃદયમાં કેમશઃ લાવચૂન્ય તથા નીરસ થઈ રહી છે.

ગમે તે હો, મારા જેવી અપાત્ર વ્યક્તિને માટે યુરોપની સભ્યતાનું પરિણામ જોળવું મૂળ વહેંચનાર માલેકની નોંધાનું

તથ્ય ખોળવાની માફક અધિકાર વિનાની ચર્ચા છે. હાં, ન ડરવાનું કારણ એ છે કે હું કંઈ પણ અનુમાન કરું તેનું સત્ય કે અસત્ય હોવાની પરીક્ષાને એટલી બધી વાર લાગશે કે ત્યાં સુધીમાં હું અહિંના દંડમાંથી કે પુરસ્કારના હાથ-માંથી નિકળીને વિસ્મૃતિના રાજ્યમાં અજ્ઞાતવાસ કરીશ. એટલા માટે, આ વાતોને જેના મનમાં જેમ આવે તેમ સમજે; હું તેનો જવાબદાર નથી. કિન્તુ યુરોપની સ્ત્રીઓના વિષયમાં જે વાતો હું કહી રહ્યા હોતો તે સર્વથા અવજ્ઞા કરવા યોગ્ય નથી માલૂમ પડતી.

જે દેશમાં ઘરબાર કમશઃ નષ્ટ થઈ રહ્યાં હોય અને તેના સ્થાનમાં હોટેલો (Hotels)ની વૃદ્ધિ થઈ રહી હોય, જ્યાં લોકો કેવળ પોતાને માટેજ ઉપાર્જન કરે છે તથા પોતપોતાનાં ઘર, આરામ ખુરશી (Easy-chairs), ફૂતરા, બન્દૂક, ચીરૂટની નળી તથા જુગાર રમવાની કલબને વળગીને નિર્વિઘ્ન રૂપથી પોતાના આરામની ચેષ્ટામાં લાગી રહ્યા છે, ત્યાં ચોકસુ સ્ત્રીઓનું નસીબ પુટી ગયું છે. પહેલાં સેવક-મધમાખો મધ જમાવી રાખતી હતી અને રાણી-મધમાખીઓ ગૃહ-સ્વામિનીનાં કામ કરતી. પણ આજ સ્વાર્થી લોકો પોતપોતાના મધપૂડા ભાડે રાખી, સવારે મધ સંચકુ કરી, સાંજ સુધી એકલા તેનો બધો ઉપભોગ કરે છે. એટલા માટે રાણી-માખીઓને હવે ઘરથી બહાર જવું પડે છે; કેવળ મધુદાન તથા મધુપાનનો હવે સમય નથી રહ્યો. તેઓની વર્તમાન અવસ્થા હજુ સુધી તેઓને માટે સ્વાભાવિક નથી થઈ, તેથી તેઓ ઘણા અસહાયભાવથી અહિં તહિં ગણબણતી કરે છે. અમે પોતાની મહારાણીઓના રાજ્યમાં આનંદમાં છીએ, અને તેઓ પણ અમારાં અન્તઃપુર અર્થાત્

અમારા પારિવારિક સમાજના મર્મસ્થાન પર અધિકાર કરી, સર્વ લોકોને જાળવી, સુખચેતથી રહે છે.

કિન્તુ હવે સમાજમાં અનેક વિષયોમાં પરિવર્તન થઈ રહ્યું છે. દેશની આર્થિક અવસ્થામાં એવું પરિવર્તન થયું છે કે જીવનયાત્રા-પ્રણાલી સ્વયં ભિન્ન આકાર ધારણ કરી રહી છે અને તેજ સૂત્રથી અમારો એકાન્તવર્તી (એક ભાણે ભળતો) પરિવાર કાળક્રમથી કંઈ વિગ્નિષ્ટતાને પામ્યો હોય એમ માલૂમ પડે છે. તેની સાથે સાથે ક્રમશઃ અમારી સ્ત્રીઓની અવસ્થામાં પણ પરિવર્તન આવશ્યક તથા અવશ્યભાવી થઈ જશે. કેવળ ગૃહ હાંકિત, કોમળ, હૃદયરાશિ ખનવાથી તેઓનું કામ નહિ ચાલશે; તેઓએ હવે મેડ દંડ ઉપર ભાર દઈને ઉન્નત ઉત્સાહી ભાવથી સ્વામીની પાસે ચાલનારી બનવું પડશે.

તેટલા માટે સ્ત્રીશિક્ષાનો પ્રચાર ન હોવાથી વર્તમાન શિક્ષિત સમાજમાં સ્વામી તથા સ્ત્રીનું સામંજસ્ય નષ્ટ થઈ રહ્યું છે. અમારા દેશમાં વિદેશી શિક્ષા પ્રચલિત થવાથી, અંગ્રેજી જાણવાવાળા તથા અંગ્રેજી ન જાણવાવાળાઓની વચ્ચે ભત્તિભેદ જેવું થઈ ગયું છે. એથી વધારે સ્થળમાં અમારાં વર કન્યાઓમાં યથાર્થ અસવર્ણ વિવાહ થઈ રહ્યા છે એકતું ચિન્તન, ચિન્તન કરવાની ભાષા, વિશ્વાસ તથા કાર્યથી અન્યનાં ચિન્તન, ભાષા આદિમાં મોટો પ્રભેદ છે. એટલા માટે અમારાં વર્તમાન દાંપત્ય જીવનમાં પ્રાયઃ ઘણી જાતનાં પ્રહસન તથા સંભવ છે કે ઘણી જાતની ટૂંકેડી (દુઃખાન્તક નાટક) પણ થઈ રહેલ છે. જ્યાં સ્વામી ઝણઝણાટદ્વાર સોડાવાટર માગે છે ત્યાં સ્ત્રી ઠંડું નાગિયેરનું પાણી લાવી આપે છે; આ કારણે સમાજમાં સ્ત્રીશિક્ષા ક્રમશઃ વધી રહી છે, -કોઈની

વકતૃતાથી નહિ, કર્તવ્યના જ્ઞાનથી નહિ, પણ આવશ્યકતાના પ્રભાવથીજ.

એમાં સંદેહ નથી કે એજ અંગ્રેજી શિક્ષા હવે અંદર ખડાર પ્રવેશ કરીને સમાજમાં અનેક ભાવાન્તર ઉપસ્થિત કરશે, પણ જે લોકો એવી આશંકા કરે છે કે અમે એ શિક્ષાના પ્રભાવથી યુરોપની સભ્યતામાં અમારી પ્રાચ્ય લીલાને ત્યાગીને પરમ પાશ્ચાત્ય લોક લાલ કરીશું,—હું આશા રાખું છું અને મારો વિશ્વાસ છે કે તેઓની એ આશંકા વ્યર્થ ઠરશે. કારણ કે ચાહે જેવી શિક્ષા અમે કાં ન મેળવીએ, અમારું સંપૂર્ણ રૂપાન્તર થવું અસંભવ છે. અંગ્રેજી શિક્ષા અમને અનેક ભાવો લાવી આપી શકે છે, પણ પોતાની બધી અનુકૂળ અવસ્થાઓ તે નહિ લાવી શકે. અમે અંગ્રેજી સાહિત્યને મેળવશું પણ ઇંગ્લંડ (England) ક્યાંથી પામશું? બીજા મેળવી શકાય છે, પણ માટી મેળવવીજ કઠણ છે.

દૃષ્ટાન્તમાં એ દેખાડી શકાય છે કે જો કે બાઈબલ અનેક દિવસો થયાં યુરોપનો પ્રધાન શિક્ષા-ગ્રન્થ છે, તથાપિ યુરોપ પોતાના અસહિષ્ણુ દુર્દાન્ત ભાવની રક્ષા કરતોજ રહેલ છે, બાઈબલની ક્ષમા તથા નમ્રતા હજી સુધી તેના હૃદયને પીગળાવી શકી નથી.

મને તો માલૂમ પડે છે કે યુરોપને માટે એ એક પરમ સૌભાગ્યનો વિષય છે કે તે પોતાના બાળપણથીજ એવી શિક્ષા મેળવી રહ્યા છે કે જે તેની પ્રકૃતિની સંપૂર્ણ અનુમાપિની નથી. તે તેના સહજ સ્વભાવની પાસે નવા નવા અધિકાર લાવી આપે છે અને નિત્ય સંઘાત દ્વારા તેને મહત્વનાં માર્ગ પર સચેત રાખે છે.

ચાલે યુરોપ કેવળ પોતાની પ્રકૃતિની અનુભાષિની શિક્ષા મેળવત તો આજ યુરોપની આવી ઉન્નતિ નહિ હોત, યુરોપની સભ્યતામાં એવી વ્યાપ્તિ નહિ રહેત, તથા એકજ ઉદાર ક્ષેત્રમાં આટલા આટલા ધર્મવીર નહિ ઉત્પન્ન થાત. ખ્રિસ્તિ ધર્મે યુરોપનાં સ્વર્ગ તથા મર્ત્ય, મન તથા આત્મામાં સદા સામ-જસ્ય બનાવી રાખ્યું છે.

ખ્રિસ્તિ શિક્ષા કેવળ યુરોપની સભ્યતામાં અંદર ને અંદરજ આધ્યાત્મિક રસનો સંગ્રાહ કરે છે, એટલુંજ નહિ, બલકે તેના માનસિક વિકાસમાં પણ તેણે કેવી કેવી સહાયતા કરી છે, એ કહેવું કઠણ છે. યુરોપના સાહિત્યમાં તેનું પ્રમાણ મળે છે. બાઈબલની સાથ સાથ પૂર્વના ભાવ તથા પૂર્વની કલ્પનાએ યુરોપના હૃદયસ્થાન ઉપર અધિકાર જમાવીને, ત્યાં કેટલાં કવિત્વ તથા સૈાન્દર્યનો વિકાસ કર્યો છે, -કેવળ ઉપદેશ દ્વારા નહિ પણ સંપૂર્ણ ભિન્ન જાતિયોના ભાવોથી ઘનિષ્ઠ સંસ્કવના દ્વારા પણ તેના હૃદયના સાર્વજનીન અધિકારને તેણે કેટલો ફેલાવ્યો છે તેને આજ અલગ કરીને કાણ બતાવી શકે એમ છે ?

સૌભાગ્યથી આજ જે શિક્ષા અમને મળી રહી છે તે પણ અમારી પ્રકૃતિની સંપૂર્ણ અનુગામિની નથી. એથી આશા બંધાય છે કે આ નવીન શક્તિના સમાગમથી આપણી પુરાણી રાશીકૃત જડતાને ત્યાગી શકશું, નવજીવનના હિલોલના સ્પર્શથી સજીવતા મેળવી ફરીને નવાં પુલપલ્લવોમાં વિકાસિત થઈ જશું, અને અમારું માનસિક રાજ્ય દરદર સુધી વિસ્તારનો લાભ મેળવી શકશે.

અનેક લોકો કહે છે કે યુરોપનું સાંઝું યુરોપને માટેજ સાંઝું છે અને અમારું સાંઝું અમારે માટેજ. પણ ખરું

વકતૃતાથી નહિં, કર્તવ્યના જ્ઞાનથી નહિ, પણ આવશ્યકતાના પ્રભાવથીજ.

એમાં સંદેહ નથી કે એજ અંગ્રેજી શિક્ષા હવે અંદર બહાર પ્રવેશ કરીને સમાજમાં અનેક ભાવાન્તર ઉપસ્થિત કરશે, પણ જે લોકો એવી આશંકા કરે છે કે અમે એ શિક્ષાના પ્રભાવથી યુરોપની સભ્યતામાં અમારી પ્રામ્ય લીલાને ત્યાગીને પરમ પાશ્ચાત્ય લોક લાલ કરીશું,—હું આશા રાખું છું અને મારો વિશ્વાસ છે કે તેઓની એ આશંકા વ્યર્થ ઠરશે. કારણ કે આજે જેવી શિક્ષા અમે કાં ન મેળવીએ, અમારું સંપૂર્ણ રૂપાન્તર થવું અસંભવ છે. અંગ્રેજી શિક્ષા અમને અનેક ભાવો લાવી આપી શકે છે, પણ પોતાની બધી અનુકૂળ અવસ્થાઓ તે નહિ લાવી શકે. અમે અંગ્રેજી સાહિત્યને મેળવશું પણ ઈંગ્લંડ (England) ક્યાંથી પામશું? બીજા મેળવી શકાય છે, પણ માટી મેળવવીજ કઠણ છે.

દૃષ્ટાન્તમાં એ દેખાડી શકાય છે કે જો કે બાઈબલ અનેક દિવસો થયાં યુરોપનો પ્રધાન શિક્ષા-ગ્રન્થ છે, તથાપિ યુરોપ પોતાના અસહિષ્ણુ હર્દાન્ત ભાવની રક્ષા કરતોજ રહેલ છે, બાઈબલની ક્ષમા તથા નમ્રતા હજી સુધી તેના હૃદયને પીગળાવી શકી નથી.

મને તો માલૂમ પડે છે કે યુરોપને માટે એ એક પરમ સૌભાગ્યનો વિષય છે કે તે પોતાના બાળપણથીજ એવી શિક્ષા મેળવી રહ્યો છે કે જે તેની પ્રકૃતિની સંપૂર્ણ અનુમાપિની નથી. તે તેના સહજ સ્વભાવની પાસે નવા નવા અધિકાર લાવી આપે છે અને નિત્ય સંઘાત દ્વારા તેને મહત્વના માર્ગ પર સચેત રાખે છે.

યાદ યુરોપ કેવળ પોતાની પ્રકૃતિની અનુભાષિની શિક્ષા મેળવત તો આજ યુરોપની આવી ઉન્નતિ નહિ હોત, યુરોપની સભ્યતામાં એવી વ્યાપ્તિ નહિ રહેત, તથા એકજ ઉદાર ક્ષેત્રમાં આટલા આટલા ધર્મવીર નહિ ઉત્પન્ન થાત. ખ્રિસ્તિ ધર્મે યુરોપનાં સ્વર્ગ તથા મર્ત્ય, મન તથા આત્મામાં સદા સામ-જસ્ય બનાવી રાખ્યું છે.

ખ્રિસ્તિ શિક્ષા કેવળ યુરોપની સભ્યતામાં અંદર ને અંદરજ આધ્યાત્મિક રસનો સંગ્રાહ કરે છે, એટલુંજ નહિ, બલકે તેના માનસિક વિકાસમાં પણ તેણે કેવી કેવી સહાયતા કરી છે, એ કહેવું કઠણ છે. યુરોપના સાહિત્યમાં તેનું પ્રમાણ મળે છે. બાઈબલની સાથ સાથ પૂર્વના ભાવ તથા પૂર્વની કલ્પનાએ યુરોપના હૃદયસ્થાન ઉપર અધિકાર જમાવીને, ત્યાં કેટલાં કવિત્વ તથા સૈાન્દર્યનો વિકાસ કર્યો છે, -કેવળ ઉપદેશ દ્વારા નહિ પણ સંપૂર્ણ ભિન્ન જાતિયોના ભાવોથી ઘનિષ્ઠ સંસ્કવના દ્વારા પણ તેના હૃદયના સાર્વજનીન અધિકારને તેણે કેટલો ફેલાવ્યો છે તેને આજ અલગ કરીને કોણ બતાવી શકે એમ છે ?

સૌભાગ્યથી આજ જે શિક્ષા અમને મળી રહી છે તે પણ અમારી પ્રકૃતિની સંપૂર્ણ અનુગામિની નથી. એથી આશા બંધાય છે કે આ નવીન શક્તિના સમાગમથી આપણી પુરાણી રાશીકૃત જડતાને ત્યાગી શકશું, નવજીવનના હિલ્લોલના સ્પર્શથી સજીવતા મેળવી ફરીને નવાં પુલપલ્લવોમાં વિકાસિત થઈ જશું, અને અમારું માનસિક રાજ્ય દરદર સુધી વિસ્તારનો લાભ મેળવી શકશે.

અનેક લોકો કહે છે કે યુરોપનું સારું યુરોપને માટેજ સારું છે અને અમારું સારું અમારે માટેજ. પણ ખરું

સારાપણું એક બીજાનું પ્રતિયોગી નહિ બલકે સહયોગી હોય છે. અવસ્થા ભેદથી અમારામાંથી કોઈ એકને પ્રધાનતા આપે છે અને કોઈ અન્યને, પણ મનુષ્યનાં સર્વાંગીન હિતની તરફ દૃષ્ટિ નાંખતાં કોઈને પણ દૂર કરી શકાય એમ નથી સર્વ ભલાઈઓમાં એક એવું પારિવારિક બંધન છે કે જેથી એકને હટાવતાં અન્ય દુર્ભાગ થઈ જાય છે. તથા અંગહીન મનુષ્યત્વ ક્રમશઃ પોતાની ગતિને રોકીને સંસારપથની પાસે એકજ સ્થાનમાં પોતાની સ્થિતિનો આધાર રાખવાને માટે બાધિત બની જાય છે, અને આ નિરૂપાય સ્થિતિનેજ ઉન્નતિનું ચરમ પરિણામ કહીને પોતાને ભૂલાવવાની ચેષ્ટા કરે છે. વૃક્ષ યદિ અગ્નિનક બુદ્ધિમાન્ અથવા અત્યન્ત સહૃદય થઈ જાય તો તે મનમાં ને મનમાંજ તર્ક કરી શકે. કે માટીજ માઈ જન્મસ્થાન છે, એટલા માટે કેવળ માટીનોજ રસ ખેંચીને હું પ્રાણુ ધારણુ કરીશ. આકાશનો તડકો તથા વૃષ્ટિ મને ભૂલાવો ખવરાવીને માતૃભૂમિથી ક્રમશઃ આકાશનીજ તરફ લઈ જાય છે, એટલા માટે અમે નવતર-સંપ્રદાયનાં વૃક્ષો એક સભા કરીને, નિરંતર ચંચળ તથા પરિવર્તનશીલ તડકો, વૃષ્ટિ અને વાયુનો સંસ્પર્શ કરી અત્યંત ચત્તનપૂર્વક ધ્રુવ, અટળ, સનાતન ભૂમિનોજ આશ્રય ગ્રહણ કરશું.

અથવા તે એવો પણ તર્ક કરી શકે છે કે ભૂમિ બહુ સ્થૂલ, હેય, નિમ્નવર્તી પદાર્થ છે, એટલા માટે તેની સાથ આત્મીયતા નહિ રાખીને હું ચાતકની માફક કેવળ મેઘની તરફ ટકટકી લગાવી રાખીશ. આ બંને તર્કોથી જ્ઞાત થાય છે કે વૃક્ષને માટે જેટલી બુદ્ધિ આવશ્યક છે તેના કરતાં તેમાં અધિકનો સંચાર થયો છે.

એવી રીતે આજકાલ જે લોકો કહે છે કે પ્રાચીન શાસ્ત્રોમાં બદ્ધમૂલ રહીને, બાહ્ય શિક્ષાથી પોતાને બચાવવાને માટે નબશિબપર્યાંત છુપાવીને બેઝી રહેશું અથવા જે એમ કહે છે કે હઠપૂર્વક શિક્ષાના બળથી અમે આતશબાળની માપક એક મુહૂર્તમાં ભારતભૂતળનો પરિત્યાગ કરી, સુંદર ઉન્નતિના જ્યોતિષ્ક લોકમાં જઈને ઉપસ્થિત થશું—એ બંને નકામી કલ્પનાઓ લઈને વધારે પડતા બુદ્ધિ-ઠોશલ્યના પ્રયોગો કરે છે.

કિન્તુ સહજ બુદ્ધિમાંથી સ્વભાવતઃ એવો ખ્યાલ ઉઠે છે કે ભારતવર્ષમાંથી અમારાં મૂળીઆં ઉખેડી નાંખવા છતાંયે અમારો છૂટકારો થવાનો નથી અને જે અંગ્રેજી શિક્ષા અમારી આરે તરફ વિવિધરૂપથી વર્ષિત તથા પ્રવાહિત થઈ રહી છે તેને પણ અમારે શિરોધાર્ય કરવીજ પડશે. વચ્ચે વચ્ચે બે એક વજ્ર પણ પડશે. પાછળથી કેવળ વૃષ્ટિજ થશે એવી કાંઈ વાત નથી, કદિ કદિ શિક્ષાવૃષ્ટિ (કરા પડવા) થવાની પણ સંભાવના છે. પણ વિમુખ થઈને જશું ક્યાં? તે સિવાય મને પણ સ્મરણ કરવું જોઈએ કે આ નવી વર્ષાની જળધારા અમારી આ પ્રાચીન ભૂમિમાંજ નવજીવનનો સંચાર કરી રહી છે.

એટલા માટે અંગ્રેજી શિક્ષાથી શું થશે? અમે અંગ્રેજ નહિ થઈએ પણ અમે સખળ થશું, ઉન્નત થશું, સજીવ થશું. સાધારણતઃ અમે ગૃહપ્રિય, શાન્તિપ્રિય, જાતિજ રહેશું. કેવળ આજની માફક ‘ધરનું આંગણું વિદેશ’ એ કહેવત નહિ રહેશે. અમારી બહાર પણ વિશ્વ છે તેની અમને ચેતના રહેશે. ખીન્નઓથી તુલના કરી ચદિ અમે અમારી અંદર કોઈ પણ વિષયમાં અનસિદ્ધ આમ્યતા અથવા વધારે પડતી ગળ-

- વળતા બેઠશું તો તેને અદ્ભુત હાસ્યકર કે દૂષણીય સમજીને તજ દેશું. આપણા ઘણા દિવસોથી બંધ પડેલા ઝડપાઓને ખોલીને બહારનો વાયુ તથા પૂર્વપશ્ચિમના પ્રકાશને ઘરની અંદર લાવી શકશું. જે સઘળા નિર્જીવ સંસ્કારો અમારા ઘરની હવાને ગન્દી કરી રહ્યા છે અથવા ગતિવિધિનાં બાધાસ્વરૂપ પગલે પગલે જગ્યા રોકીને પડ્યાં છે તેમાં અમારી વિચારણાની વિદ્યુત્-શિખા પ્રવેશ કરીને કેટલાકોને બાળી નાખશે અને કેટલાકોને પુનર્જીવિત કરશે. અમે પ્રધાનતઃ સૈનિક, વણિક કે પથિક જાતિ ન પણ થઈ શકીએ, પરંતુ અમે સુશિક્ષિત, પરિણત બુદ્ધિ, ઉદારસ્વભાવ માનવહિતૈષી તથા ધર્મપરાયણ ગૃહસ્થ અવશ્ય બની શકીએ એમ છીએ, અને બહુ અર્થસામર્થ્ય નહિ રહેવા છતાંયે સદા સચેષ્ટ જ્ઞાન તથા પ્રેમ દ્વારા સાધારણ માનવજાતિને યથેષ્ટ સહાયતા પણ આપી શકીએ એમ છીએ. ઘણાઓની દૃષ્ટિમાં આ આઈડિયલ (Ideal, આદર્શ) આશાનુરૂપ ઉચ્ચ નહિ માલૂમ પડશે, પણ મારા વિચારથી તો તે ઠીક સંગત જણાય છે. વિશેષ શું, મારી નજરમાં પડેલવાન થવું “આઈડિયલ” નથી; સ્વસ્થ હોવું “આઈડિયલ” છે. આકાશલેદી મૉન્યુમેન્ટ (Monument સ્મારક) અથવા પિરામિડ (Pyramid) “આઈડિયલ” નથી; વાયુ તથા પ્રકાશ આવવાજવા યોગ્ય, રહેવા યોગ્ય સુદૃઢ મકાનજ “આઈડિયલ” છે.

જેવી રીતે ભૂમિતિ (Geometry) ની એક રેખાને ગમે તેટલી લાંબી તથા ઊંચી ખેંચી જવાય તો પણ તેને આકૃતિનો ઉચ્ચ આદર્શ નહિ કહી શકાય, તેવી રીતે મનુષ્યની વિચિત્ર વૃત્તિઓથી જેનું સામંજસ્ય નથી એવું એક દુરાગ્રહી ગગનસ્પર્શિ વિશેષત્વ પણ મનુષ્યત્વનો આદર્શ નહિ કહી

શકાય. પોતાની અંદર તથા બહારને ઠીક રીતિથી સ્ફૂર્તિયુક્ત બનાવવું, પોતાની વિશેષ ક્ષમતાને સુસ્થ તથા સુંદર રૂપથી સાધારણ પ્રકૃતિનું અંગ બનાવી દેવું, એજ અમારું યથાર્થ પરિણતિ-તત્વ છે. હું આશા કરું છું કે નાના પ્રકારના ભ્રમ તથા આઘાત-પ્રતિઘાતની વચ્ચે થઈને અમે પૂર્ણ મનુષ્યત્વની તરફ જઈએ છીએ. આજ પણ અમે જે વિચિત્ર શક્તિઓની વચ્ચે હોલાયમાન થઈ રહ્યા છીએ. એથી જાને પક્ષનાં સત્ય અનિશ્ચિત છાયાની માફક અસ્પષ્ટ માલૂમ પડે છે. કેવળ વચ્ચે વચ્ચે ક્ષણભરને માટે મધ્ય આશ્રય મળવાથી ભવિષ્યને માટે કંઈ સ્થિર આશા તથા ભરોસો આવે છે. અમારી આ અસંલગ્ન તથા અસંપૂર્ણ રચનામાં પર્યાયક્રમથી તેજ આશા તથા આશંકાની કથા વ્યક્ત થઈ છે.

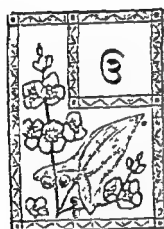




અયોગ્ય ભકિત.



ઈષ્ટ પુરોહિત સૌનું મૂળ,
આવે જ્યારે ઘેર જરૂર;
કરો ખાલી ખાલી નમસ્કાર,
થશે દિલે તે કુદ્ધ અપાર.
દો જો નગદ રૂપેયા ત્રણ,
ઝાલી મૂકે શિરપર ચરણ;
તો તે થઈને ઘણા પ્રસન્ન,
દેશે ફરી ફરી આશીર્વાચન.



પર લખેલાં બે પદ મેં રૂપેયા સંબંધી એક
કાવ્યમાંથી ઉતારેલાં છે. તેના છન્દનો મેળ
તથા કવિતાના વિષયમાં મારે કંઈ કહેવાનું
નથી. એમાં કેવળ એજ જોવાનું છે કે તેની
અંદર જે સત્ય વર્ણવાયેલું છે તે અમારા
દેશના સર્વ સાધારણમાં પ્રચલિત છે તેમ સર્વવાદિ સંમત
છે. રૂપેયાની કેવી આશ્ચર્ય ક્ષમતા છે તેનાં અનેક દૃષ્ટાન્તોમાં
અમારા અખ્યાતનામા કવિએ ઉપરના દૃષ્ટાન્તને પણ સંનિવિષ્ટ
કર્યું છે. પણ આ દૃષ્ટાંતમાં રૂપેયાની ક્ષમતા મનુષ્યના
મનની તે આશ્ચર્યમય ક્ષમતાને પ્રકાશિત કરે છે કે જેના
પ્રભાવથી તે એકજ સમયમાં એકજ વ્યક્તિની પ્રતિ ભક્તિ
તથા અશ્રદ્ધા બંને બતાવી શકે છે.

આપણે એ વિષયમાં જરા પણ આંધળા નથી કે સાધા-
રણ રીતે આપણા ગુરૂ, પુરોહિત સારા પુરૂષ હોતા નથી

અથવા સામાન્ય વિષયી લોકોની માફક રૂપૈયા પૈસાની સાથે તેઓનો પણ વિલક્ષણ લોભ છે તોપણ આપણે તેઓના પગની રજ માથા ઉપર ચઢાવીને કૃતાર્થ થયા કરીએ છીએ. તેનું કારણ એ છે કે આપણે ગુરૂને બ્રહ્મ સમજીએ છીએ. આમ કરવા સમયે આપણે એ વાતને નથી વિચારતા કે એવી ભક્તિના દ્વારા આપણે પોતે પોતાને અપમાનિત કરીએ છીએ, કારણ, ઉપયુક્ત મનુષ્યનું સંમાન કરવામાંજ આત્મસંમાન છે.

પરંતુ અંધ ભક્તિ આંધળા મનુષ્યની માફક અભ્યાસને રસ્તે અનાયાસ ચાલી જાય છે. સર્વ દેશોમાં તેનું ઉદાહરણ મળે છે. વિલાયતમાં લૉર્ડ (Lord) ના છોકરાઓ તદ્દન નકામા હોવા છતાંયે ઘણી સહેલાઈથી યોગ્ય લોકોની શ્રદ્ધા પોતાની તરફ ખેંચી લિયે છે.

ઘણા દિવસોથી જ્યારે અનેક લોકો જેની પૂજા કરતા ચાલ્યા આવ્યા છે ત્યારે પછી તેના પર ભક્તિ કરવાને માટે કોઈ ભક્તિજનક ગુણ કે ક્ષમતા વિચારવાનું પ્રયોજન રહેતું નથી; તે એટલે સુધી કે તે સ્થાનમાં અભક્તિનાં પ્રત્યક્ષ કારણ ઉપસ્થિત હોવા છતાંયે અદૃશ્યપૂજા પોતાની મેળેજ આકર્ષાઈ આવે છે.

એ રીતે અમારા મનમાં સ્વભાવતઃ ઘણા જડધર્મો ઉપસ્થિત છે. એને લઈને અમારાં મન અભ્યાસના દોરાએલા રસ્તામાં મોહના આકર્ષણથી પોતાની મેળેજ પથથરની માફક દડી પડે છે, અને જ્યારે વચમાં યુક્તિ બાધા દેવા આવે છે ત્યારે તે આપોઆપ ચૂર્ણ થઈ જાય છે. ભક્તિના દ્વારા જે વિનય આવી જાય છે તે સર્વ સ્થાનોમાં શોભાનો વિષય નથી.

તે વિનય કેવળ ગ્રહણ કરવા, શિક્ષણ મેળવવા તથા માહાત્મ્યના પ્રભાવની પાસે પોતાની પ્રકૃતિને સાષ્ટાંગ અનુકૂળ બનાવવાને માટે છે. એટલા માટે અસ્થાને વિનય અથવા અમૂલક વિનય દુર્ગતિ લાવે છે. હીન ઉપર ભક્તિ કરીને તે હીનતા મેળવે છે અને અયોગ્યની સામે માથું નમાવીને તે પોતાને અયોગ્યતાને અનુકૂળ બનાવી દિયે છે.

ભક્તિ અમને ભક્તિભાજનના આદર્શની તરફ સ્વતઃ આકર્ષિત કરે છે. આને માટે સજીવ સભ્ય સમાજમાં અનેક કંઠણ વિચાર પ્રચલિત છે. ત્યાં જે મનુષ્યમાં એવી કોઈ ક્ષમતા છે જે સર્વ સાધારણની દૃષ્ટિ તથા શ્રદ્ધા તેની તરફ આકર્ષિત કરે છે તો તેવા મનુષ્યને માટે સમાજ સામી આશા રાખે છે કે તે સર્વ વિષયમાં નિષ્કલંક હોવો જોઈએ. જે વ્યક્તિ રાજનીતિમાં શ્રદ્ધય છે પણ ધર્મનીતિમાં હેય છે તેને સાધારણ દુર્નીતિપર લોકો કરતાં અત્યધિક નિન્દનીય થવું પડે છે.

એક હિસાબે તેમાં થોડો અન્યાય છે; કેમકે ક્ષમતા સર્વતઃ વ્યાપિની નથી હોતી. જે રાષ્ટ્રનીતિમાં વિચક્ષણ છે તેની ક્ષમતા તથા ચરિત્રના અન્યાન્ય અંશ પણ સાધારણ લોકો કરતાં અધિક ઉન્નત હોયજ, એવો કોઈ પ્રાકૃતિક નિયમ નથી. એટલા માટે સાધારણ લોકોનો જે આદર્શથી વિચાર કરવામાં આવે છે, તેજ આદર્શથી રાષ્ટ્રનીતિમાં વિચક્ષણ મનુષ્યનો રાષ્ટ્રનીતિને છોડીને અન્ય અંશોમાં વિચાર કરવો ઉચિત છે. કિન્તુ સમાજ કેવળ આત્મરક્ષાને માટે આ વિષયમાં થોડો અવિચાર પણ કરવાને બાધ્ય થયો છે.

તેનું કારણ એ છે અને તે પહેલાં પણ કહેવાઈ ગયું છે કે ભક્તિના દ્વારા મન ગ્રહણ કરવાની અનુકૂળ અવસ્થામાં

ઉપનીત બને છે. કયા અંશને ગ્રહણ કરે અને કયા અંશને છોડી દિયે એવી વિચારશક્તિ તેને તે સમયે નથી હોતી. કિન્તુ જે વિષયમાં કેઈ અસાધારણ વિચક્ષણ છે તેજ વિષયમાં તેનું અનુકરણ કરવું સાધારણ મનુષ્યોને માટે દુઃસાધ્ય છે.

જે અંશમાં તે સાધારણની અપેક્ષા ઉચ્ચ નથી અથવા તો જે અંશમાં તે દુર્ગંજ છે તેજ અંશનું અનુકરણ જોત-જોતામાં ફેલાઈ જાય છે અને સફળ થાય છે. આથી જે મનુષ્ય એક વિષયમાં મહાન છે તે જો અન્ય વિષયોમાં હીન હોય તો સમાજ પહેલાં પહેલાં તેના એક વિષયના મહત્વને પણ નહિ માનવાની ચેષ્ટા કરે છે,—અને જો તેમાં કૃતકાર્ય નહિ થયો તો તેની હીનતાની તરફ સાધારણ હીનતા કરતાં અધિકતર પ્રગાઠ કલંક લગાડે છે. આત્મરક્ષાને માટે સભ્ય સમાજની આવી ચેષ્ટા છે. આ ચેષ્ટા, જેઓ સાધારણ છે તેના સંશોધનને માટે એટલી નથી કે જેટલી જેઓ સાધારણ છે તેઓને લક્ષિતાનાં કુક્ષણમાંથી ગચાવવાને માટે છે. અહંકારના કુક્ષણના સંબંધમાં સર્વ નીતિશાસ્ત્ર અમને સતર્ક કરી દિયે છે. અહંકારથી લોકોનું પતન કેમ થાય છે ? પ્રથમ કારણ તો એ છે કે પોતાની ગડાઈ ઉપર અતિ વિશ્વાસ રહેવાથી લોકો ખીજાઓને ઠીક પ્રકારે નથી જાણી શકતા. જે સંસારમાં પાંચ માણસોની સાથે રહેવું તથા કામ કરવું પડે છે ત્યાં પોતાની તુલનાથી ખીજાઓને યથાર્થરૂપથી જાણી શકાય ત્યારેજ સર્વ વિષયમાં સફળતા મળવી સંભવ છે. ચીન દેશ આત્માલિમાનની પ્રબળતાના કારણથી જાપાનને નહિ ઓળખી શક્યો, તેથી તેની અકસ્માત્ એવી દુર્ગતિ થઈ. જર્મની સાથે યુદ્ધ થયાની પૂર્વે ફ્રાન્સની પણ એજ હાલત થયેલી હતી. અને “ અતિ દર્પે હતા લક્ષ્મી ” એ કેહેવત પણ

અમારા દેશમાં પ્રસિદ્ધ છે. અંગ્રેજીમાં એક પ્રવાદ છે કે “ જ્ઞાનજ બળ છે ” (Knowledge is power). શું ઘરમાં કે શું કર્મક્ષેત્રમાં, ખંને સ્થાનમાં બીજાઓના સંબંધમાં સમ્યક્જ્ઞાન હોવું એજ અમારું પ્રધાન બળ છે. અહંકાર તે જ્ઞાનના વિષયમાં અજ્ઞતા લાવીને અમારી દુર્બળતાનું પ્રધાન કારણ બની જાય છે.

અહંકારથી એક બીજી વિપત્તિ એ છે કે તે સંસારને અમારી પ્રતિકૂળ ઉભો કરે છે. કોઈ ગમે એટલો મોટો કાં ન હોય તે સંસારની સામે અનેક વિષયોમાં ઋણી છે. જેઓ વિનયપૂર્વક તે ઋણનો સ્વીકાર કરવા નથી ચાહતા તેઓને મોટે ઋણ મળવું કઠણ છે.

પણ સૌથી મોટી એક બીજી આપત્તિ છે. મોટાને મોટો સમજવામાં એક પ્રકારનો આધ્યાત્મિક આનન્દ છે. તે આનન્દ આત્માનો વિસ્તાર થવાથી થાય છે, પણ અહંકાર અમને તેની સંકીર્ણતામાં જ બાંધી રાખે છે. જેને લક્ષિત છે તેજ જાણે છે કે પોતાનાથી બહારનાં બૃહત્વ તથા મહત્વનો અનુભવ કરવાથીજ આત્માની મુક્તિ થાય છે.

આને લઈને વૈષયિક તથા આધ્યાત્મિક બંને વિચારથી અહંકારની એટલી નિન્દા થાય છે; કિન્તુ અયોગ્ય લક્ષિત પણ અહંકારની માફક સર્વ પ્રકારથી નિન્દ્ય છે, એ વાતનો ઉદ્દેશ નીતિશાસ્ત્રોમાં રહેવો ઉચિત છે. અન્વ લક્ષિત પણ બીજાઓના સંબંધમાં અમારી અજ્ઞતાને લઈને થાય છે. તથા અયોગ્ય લક્ષિતને લઈને જો અમને અમારા સમોત્કા કે અમારાથી હીણાઓની સામે માથાં નમાવવાં પડે તો તેનાથી જે દીનતા ઉપસ્થિત થાય છે તે અહંકારની સંકીર્ણતાથી

ઓછી ત્યાગવા યોગ્ય નથી. એટલા માટે અંગ્રેજી સમાજમાં અભિમાન છે તે અહંકારની માફક નિન્દનીય નથી સમજવામાં આવતું. તેઓ એ વાતનો સ્વીકાર કરે છે કે અભિમાન નહિ રહેવાથી મનુષ્યત્વની હાનિ થાય છે.

જેને મનુષ્યત્વનું અભિમાન છે તે કદિ અયોગ્ય સ્થાનમાં પોતાનું માથું નહિ ઝુકાવે. તેની ભક્તિની વૃત્તિ જો અસ્થિ-રિતા થઈ છે તો તે જ્યાં ત્યાં આઘાતો ફરતો નથી; તે યથોચિત સંધાન તથા પ્રમાણ દ્વારા યથાર્થ ભક્તિના પાત્રને શોધી કાઢે છે. કિન્તુ અમે ભક્તિપ્રવણ જાતિ છીએ. ભક્તિ કરવી તેનેજ અમે ધર્માચરણ કહ્યા કરીએ છીએ, પણ કોની ભક્તિ કરીએ છીએ તે વિચારવું અમારે માટે બાહુલ્ય છે. અમારો સત્પ્રવૃત્તિનો માર્ગ પણ યદિ અત્યન્ત અબાધ હોય તો તેથી સાફ ફળ નથી આવતું. તેનાં બળ તથા સચેષ્ટતાને બચાવવાને માટે, તેની આધ્યાત્મિક ઉજ્જવળતાના રક્ષણ માટે, તેને અમોઘ બનાવવાને માટે બાધા-વિપત્તિઓથી સંગ્રામ કરવો આવશ્યક છે.

જેવી રીતે વૈજ્ઞાનિક સત્યનો નિર્ણય કરવાને માટે તેને પગલે પગલે સંશય દ્વારા બાધા દેવી પડે છે, તેવી રીતે ખુલ્લી નજરથી પણ જે, સંસારના સાધારણ લોકોની સામે, અસંદિગ્ધ સત્ત્વના નામથી પ્રસિદ્ધ છે તેને પણ સચોટ પ્રમાણો દ્વારા વારંવાર વિચિત્ર ભાવથી પરીક્ષા કરી જોવું પડે છે. જે કોઈ મોટી વ્યગ્રતાથી બહુ જલદી પોતાના પ્રશ્નનો ઉત્તર મેળવવા ઇચ્છે છે તેને અધિકાંશ સ્થળોમાં ભૂલભરેલા ઉત્તરો મળે છે. જેન કેન પ્રકારે જિજ્ઞાસા વૃત્તિની નિવૃત્તિ કરવીજ અમારું પ્રધાન લક્ષ્ય નહિ હોવું જોઈએ; સત્યનો નિર્ણયજ જિજ્ઞાસાનું પ્રકૃત પરિણામ છે. તેવીજ રીતે જલદી જલદી

કોઈ પણ રીતે ભક્તિ વૃત્તિની પરિવૃત્તિ કરવી એજ ભક્તિની સાર્થકતા નથી. કેમકે કોઈ પણ રીતથી પોતાને પરિવૃત્તિ કરવાના અતિમાત્ર આગ્રહથી તે નિજને બ્રાન્તપથમાં લઈ જાય છે. એ પ્રકારે તે મિથ્યા દેવતા, આત્માવમાન તથા સહજ સાધનોની સૃષ્ટિ રચતી રહે છે, મહત્વની ધારણાજ ભક્તિનું લક્ષ્ય છે,—પછી ભલેને તે ગમે તેટલી કઠણ કાં ન હોય; માત્ર આત્મપરિવૃત્તિ નહિ,—આહે તે ગમે તેટલી સહેલ સુખકર કાં ન હોય ! જિજ્ઞાસાવૃત્તિના માર્ગમાં બુદ્ધિ-વિચારજ પ્રધાન આવશ્યક બાધા છે. તેની સાથે એક બાધા અભિમાન પણ છે. અભિમાન કહે છે—તમે મને ઠગી નહિ શકો; હું એવો પદાર્થ નથી કે જેને તેને સત્ય માની લઉં. પહેલાં મારા બાધા સંશયોને પરાસ્ત કરો, ત્યાર પછીજ હું સત્યને સત્ય માનીને ગ્રહણ કરી શકું.

ભક્તિના માર્ગમાં પણ તેજ બુદ્ધિ-વિચાર અને અભિમાન અત્યાવશ્યક બાધાઓ છે. એ બાધાઓ જ્યારે ઉપસ્થિત રહે છે ત્યારે ભક્તિ યથાર્થ ભક્તિભાજનનો આશ્રય ગ્રહણ કરીને પોતાને ચરિતાર્થ કરે છે. અભિમાન સહેલાઈથી માથું નમાવવા નથી દેતું. જે સમયે તે આત્મસમર્પણ કરે છે તે સમય સુધીમાં ભક્તિભાજનની પરીક્ષા થઈ ગએલી હોય છે. એ બાધાઓના ન રહેવાથી ભક્તિ આગસુ થઈ જાય છે, આંધળી બની જાય છે અને યન્ત્રની પુતળી માફક વિના વિચારે પ્રતિક્ષણ માથુ ઝુકાવીને પોતાને કૃતાર્થ સમજે છે. આવી રીતે ભક્તિ અધ્યાત્મ-શક્તિમાંથી મોહમાં પરિણત થાય છે.

બહુધા અમે ભૂલથી ભકિત કરીએ છીએ. જેતે અમે મહત્ સમજીએ છીએ તે વાસ્તવમાં મહત્ ન પણ હોઈ શકે. પણ જ્યાં સુધી તે અમારી કલ્પનામાં મહત્ છે ત્યાં સુધી

તેની ભકિત કરવામાં હાનિનું કારણ કમજ છે. હાં, હાનિનું જરા પણ કારણ નથી એમ કહી શકાય તેમ નથી. પહેલાંજ કહેવામાં આવ્યું છે કે જેની અમે મહત્ત્વ સમજીને ભકિત કરીએ છીએ તેનું જ્ઞાત કે અજ્ઞાત રૂપથી અનુકરણ કરવામાં અમે પ્રવૃત્ત થઈએ છીએ. જે યથાર્થતઃ મહત્ત્વ નથી, જે દેવળ અમારી કલ્પના વિશ્વાસમાંજ મહત્ત્વ છે, તેના આચરણનું અંધ રીતિથી અનુકરણ કરવું એ અમારે માટે ઉન્નતિનું સાધક નથી. પણ અમારા દેશમાં આશ્ચર્યનો વિષય એ છે કે અમે અમારી ભૂલ સમજીને પણ ભકિત કરીએ છીએ. જેને અમે હીન સમજીએ છીએ તેના પગની ધૂળ પણ અમે અદૃતિમ ભકિતભાવથી શિરપર ચડાવવાને વ્યગ્ર થઈએ છીએ.

અમારા દેશમાં મહન્તોને મહત્ત્વ પુરોહિતોને પવિત્ર તથા દેવચરિત્રને ઉન્નત થવાનું પ્રયોજન નથી. કારણ કે અમે ભકિત કરવાને માટે સદા પ્રસ્તુત રહીએ છીએ. જે મહન્તો જેલ જવાને યોગ્ય છે તેમાં ચરણામૃત પાન કરીને અમે ખોતાને અપમાનિત નથી સમજતા; જે પુરોહિતનું ચરિત્ર વિશુદ્ધ નથી, જે પૂજનુષ્ઠાનના મન્ત્રોના અર્થ સુદ્ધાં નથી જાણતો, તેને ઈષ્ટ ગુરુ દેવ માની લેવામાં એક મુહૂર્તને માટે પણ અમારી બુદ્ધિ કુંઠિત થતી નથી; તેમ અમારા દેશમાં એ પણ જોવામાં આવે છે કે અમે જે સર્વ દેવતાઓનાં પુરાણવાણ્વત આચરણને લક્ષ્યમાં રાખી વિશેષ કરીને વાતચીતમાં, પ્રવક્તિત કાવ્યોમાં તથા ગીતોમાં તેઓની નિન્દા અને પરિહાસ કરીએ છીએ તે સર્વ દેવતાઓની પાછી પૂર્ણ ભકિતથી પૂજા કર્યા કરીએ છીએ.

આ સ્થળે સહજ જ મનમાં એ પ્રશ્ન થાય છે કે અમે શા માટે પૂજા કરીએ છીએ? તેનો એક ઉત્તર એ છે કે

અમે અભ્યાસથી અર્થાત્ મનની જડતાના કારણથી પૂજા કરીએ છીએ. તેનો ખીલો ઉત્તર એ છે કે અમે લકિતજનક ગુણોને માટે પૂજા નથી કરતા પણ શકિતની કલ્પના કરીને તથા તે શકિતથી ફળ પામવાની કામનાથી પૂજા કરીએ છીએ. મારાં ઉપરનાં પદોના આરંભમાંજ છે—“ઘટ પુરોહિત સૌનું મૂળ.” તેનાથી માલૂમ પડી રહ્યું છે કે ગુરૂ તથા પુરોહિતમાં એક ગૂઢ શકિતના અસ્તિત્વની કલ્પના અમે કર્યા કરીએ છીએ. તેઓની શિક્ષા, ચરિત્ર, તથા આચરણ ગમે તેવાં હોય તોપણ તેઓ અમારાં સાંસારિક મંગળનાં પ્રધાન કારણ છે તથા તેમના પર લકિત રાખવાથી લાભ તથા અલકિતથી હાનિ છે,—એ વિશ્વાસે અમે અમારા માથાંએનો તેઓના ચરણોની સામે નમાવી રાખ્યાં છે. કોઈ કોઈ સંપ્રદાયમાં એ વિશ્વાસ એટલે દૂર સુધી ઘુસી ગયો છે કે લોકો ગૃહધર્મનીતિના સુરુપષ્ટ વ્યસિચાર દ્વારા પણ ગુરૂલકિતને અન્યાયભરેલું ઉત્તેજન આપ્યા કરે છે.

દેવતાઓના વિષયમાં પણ એ વાત ઘટે છે. એની કંઈ આવશ્યકતા નથી કે દેવ—ચરિત્ર અમારું આદર્શ ચરિત્ર હોય. અમે કેવળ એટલુંજ જાણીએ છીએ કે દેવ—લકિતમાં ફળ છે, કેમકે, દેવતા શકિતમાન છે. બ્રાહ્મણોના સંબંધમાં પણ એ વાત છે. દુશ્ચરિત્ર તથા નરાધમ હોવા છતાંય બ્રાહ્મણ બ્રાહ્મણના નામથીજ પૂજ્ય છે ! બ્રાહ્મણોમાં અનેક ગૂઢ શકિતઓ છે ! તેઓની પ્રસન્નતાથી અમારી લલાઈ તથા ક્રોધથી ખુરાઈ થઈ જાય છે ! એવી લકિતથી ભકત તથા લકિતના પાત્રમાં આધ્યાત્મિક સંબંધ નથી રહેતો, દેવદેવોનો સંબંધજ રહી જાય છે. આ સંબંધથી લકિતપાત્ર પણ ઉચ્ચ નથી થઈ શકતું અને ભકત પણ નીચતાને પ્રાપ્ત થાય છે.

કિન્તુ આ દેશની દેવલકિતના સંબંધમાં અમારા ઘણાખરા આધુનિક શિક્ષિત લોકો અત્યંત સૂક્ષ્મ તર્ક કરે છે. તેઓ કહે છે કે જ્યારે ઇશ્વર સર્વજ્ઞ તથા સર્વવ્યાપી છે ત્યારે અમે ઇશ્વર સમજીને ગમે તેની પૂજા કાં ન કરીએ ? ઇશ્વરજ તેને ગ્રહણ કરે છે. એટલા માટે એવી લકિત નિષ્ક્રિય નથી. આ તર્કથી સિદ્ધ થાય છે કે પૂજા કરવી તે જાણે કે કર દેવાની ધરાબર છે. આદે રાજના પોતાના હાથમાં દેવાય કે તેના અમલદારોના હાથમાં દેવાય, તે એકજ રાજસંકારમાં પડીને જમે થાય છે.

દેવતાની સાથે લેણદેણનો સંબંધ અમારા મનમાં એટલો બદ્ધમૂળ થઈ ગયો છે કે અમે સમજીએ છીએ કે અમે પૂજા દ્વારા જાણે કે ઇશ્વરપર એક મોટો ઉપકાર કરીએ છીએ અને તેના બદલામાં એક પ્રત્યુપકાર અમારે પામવાનો છે. આ વાતોને નહિ ભૂલી શકવાના કારણથી અમે દેવલકિતના સંબંધમાં આવી દુકાનદારીની દલીલો કર્યા કરીએ છીએ. પૂજાતું લક્ષ્ય દેવતાઓને હસ્તગત હોવાપણું છે તથા જ્યારે ઠીક પ્રકારે તેને ઠેકાણે પાડવામાંજ અમારો લાભ છે તો પછી જેટલા કમ ખર્ચમાં તથા કમ ચેષ્ટાથી તેને પહોંચાડી શકાય, તેટલીજ ધર્મવ્યવસાયમાં અમારી જીત છે. ઇશ્વરની સ્વરૂપ-ધારણાની ચેષ્ટાતું જરા પ્રયોજન નથી ! કઠોર સત્યાનુસંધાનની કંઈ આવશ્યકતા નથી ! સામે લાકડું, પથ્થર જે કંઈ હાજર હોય તેની, ઇશ્વર માનીને, પૂજા કરી દેવાથી, જેની પૂજા છે તે પોતાની મેળેજ, વ્યગ્ર બની, હાથ લાંબાવી તેને ગ્રહણ કરી લેશે !

અમારાં પુરાણો તથા પ્રચલિત કાવ્યોમાં જેવાં વર્ણન છે તેથી બોધ થાય છે કે દેવતા લોકો પોતપોતાની પૂજા

અહુણ કરવાને માટે, મહાંઓ પર ગીધ સમજાની માફક, ખેંચાખેંચી ઘોંચાઘોંચી કરે છે. એટલા માટે અમારા તરફથી લક્ષિત મેળવવાની લાલચ ઇશ્વરમાં પણ છે એ વાત અમારા શિક્ષિત સંપ્રદાયના મનમાં અલક્ષ્યરૂપથી વિરાજમાન છે ! પરંતુ શું મનુષ્યપૂજામાં કે શું દેવપૂજામાં લક્ષિતથી લકતોનેજ લાભ છે ? અમે જેની લક્ષિત કરીએ તે પોતે તે વાતને ન જાણે તો કાંઈ હાનિ નહિ. કિન્તુ અમારે તેને જાણવાની અત્યંત આવશ્યકતા છે. અને ત્યારેજ અમારી લક્ષિતની સાર્થકતા થશે. પૂજ્ય વ્યક્તિના આદર્શને પોતાની પ્રકૃતિની સાથે સંપૂર્ણ રૂપથી મેળવી દેવાની જો ઇચ્છા હોય તો લક્ષિતને છોડીને ખીજો કોઈ પણ ઉપાય નથી. જો અમે વસ્તુતઃ જેની પૂજા કરીએ છીએ તેને આહીએ છીએ, તો તેની પ્રકૃતિના આદર્શને, તેનાં સત્ય સ્વરૂપને, અત્યંત લક્ષિતની સાથે નિજ હૃદયમાં સ્થાપિત કરવાં જોઈશે. એવી દશામાં ઠગવાની પ્રવૃત્તિ સ્વતઃ જ નથી હોતી,—અમે તેનાથી ભિન્નતા તથા દૂરતાનો જેટલી લીનતા સાથે અનુભવ કરીએ, તેટલીજ લક્ષિત વધીને અમને ક્ષુદ્રને તેની સાથે લીન કરવાની ચેષ્ટા કરે છે. લક્ષિતનું એજ ગૌરવ છે. લક્ષિત રસ તેજ આધ્યાત્મિક રસાયણ શક્તિ છે જે ક્ષુદ્રને ગાળીને મહત્ત્વની સાથે મિશ્રિત કરી શકે છે. એટલા માટે જ્યારે અમે ઇશ્વરની લક્ષિત કરીએ છીએ, ત્યારે તેથી કાંઈ તેનું ઐશ્વર્ય નથી વધતું પણ અમેજ તે રસ સ્વરૂપની સાથે રાસાયનિક મિલન લાભ કરીએ છીએ. અમારો ઇશ્વરનો આદર્શ જેટલો ઊંચો હશે તેટલોજ મિલનનો આનંદ પણ પ્રગાઠ બનશે અને તેના દ્વારા આત્માનો વિસ્તાર પણ તેટલોજ વિપુલ થશે.

અમે જેની લક્ષિત કરીએ છીએ તેને છોડીને ખીજા કોઈને નહિ મેળવી શકીએ. જો અમે ગુરૂને બ્રહ્મ સમજીને તેની

લક્ષિત કરીએ, તો તે ગુરૂનો આદર્શજ અમારા મનમાં અંકિત થશે. એમાં સંદેહ નહિ કે લક્ષિતની પ્રબળતાથી તે ગુરૂનો માનસ આદર્શ તેના સ્વાભાવિક આદર્શ કરતાં પોતાની મેળેજ કંઈ વધી જશે ખરો, પણ તે તેનાથી સ્વતંત્ર નથી થઈ શકતો. અસ્થાને લક્ષિત કરવાથી એક મહાન્ પાપ એ થાય છે કે જે યથાર્થ પૂજ્ય છે તેઓને અયોગ્ય પાત્રોની સાથે એક આસન ઉપર બેસાડવામાં આવે છે; દેવતા ઉપદેવતાઓમાં ભેદ રહેતો નથી. અમારા દેશમાં એવું અનુચિત મિશ્રણ સર્વ સ્થળે થયું છે. અમારા દેશમાં અનાચાર, આચારમાં તૂટિ તથા ધર્મ નિયમનું ઉલ્લંઘન એ સર્વને એક સાથે મેળવીને અમે ઘોર જડવાદી તથા નગૂઢ નાસ્તિક થઈ રહ્યા છીએ. લક્ષિતરાજ્યમાં પણ એવા પ્રકારની મિલાવટ કરીને અમે લક્ષિતની આધ્યાત્મિકતા નષ્ટ કરી છે. એને લઈને અમે સાધુ શૂદ્રની લક્ષિત નથી કરતા પણ અસાધુ ગ્રાહ્યણની કરીએ છીએ. અમે પ્રભાત-સૂર્યથી પ્રકાશિત હિમાદ્રિ શિખરના તરફ દૃષ્ટિપાત પણ કર્યા વિના ચાલ્યા જઈએ છીએ, પણ સિન્દુરથી રંગેલા પથ્થર-ખંડની ઉપેક્ષા નથી કરી શકતા.

સત્ય તથા શાસ્ત્રોના વિષયમાં પણ અમે એવીજ ખીચડી પકાવી છે. સમુદ્રયાત્રા ઉચિત છે કે નહિ, તે વાતનો નિર્ણય કરવામાં એટલુંજ જોવું યોગ્ય છે કે નવા દેશ તથા નવા આચાર-વ્યવહારને જોઈને જ્ઞાનનો વિસ્તાર થાય છે કે નહિ, અમારી સંકીર્ણતા દૂર થાય છે કે નહિ, કોઈ જ્ઞાન-પિપાસુ ઉન્નતિ-કામી વ્યક્તિને ભૂખંડની એક નાની સરખી સ્ત્રીમાં બળાટકારથી ખાંધી રાખવાનો કોઈને ન્યાય અધિકાર છે કે નહિ. પણ એ વાતોને નહિ જોઈને અમે તો એ જોશું કે પરાશરે સમુદ્રપાર જવાનું કેહ્યું છે કે નહિ, તથા અત્રિએ તેનું કેવું સમર્થન કર્યું છે. આવી વિપરીત વિકૃતિ કેમ

થઈ? તેનું મુખ્ય કારણ એ છે કે સ્વાધીનતામાંજ જે સર્વ પ્રવૃત્તિઓનું પ્રધાન ગૌરવ છે તેનેજ બંધનથી બાંધવામાં આવી છે. અભ્યાસથી કે બીજાઓના કહેવાથી નહિ, પણ સ્વાધીન બોધશક્તિના યોગથી જે ભક્તિબળે અમે મહત્વની નજીક આત્મસમર્પણ કરીએ છીએ, તેજ સાર્થક ભક્તિ છે.

પણ એમાં આશંકા એ છે કે તમારામાં બોધશક્તિ ન હોય તો? એટલા માટે અમારે ત્યાં એ નિયમ કરી દેવામાં આવ્યો, કે અમુક સંપ્રદાયને આ રીતેજ ભક્તિ કરવી પડશે. નહિ કરવાથી સાંસારિક ક્ષતિ તથા પુરુષાનુક્રમથી નરકવાસ થશે! માટીમાં વૃક્ષ ઉગાડવાથી તેને ઢોર ખાઈ જઈ શકે છે તથા પથિકો પગોથી કચરી શકે છે, એ ભયથી તેને લો-ખંડની પેટીમાં બંધ કરીને રાખવામાં આવેલી છે! તેમાં તે ઝાડ નિરાપદ (આપત્તિ રહિત) તો જરૂર રહ્યું, પણ ફળ નહિ લાગ્યાં; સજીવ વૃક્ષ મડદું-હુંદું થઈ ગયું. અમારી દશા પણ બસ એવીજ થઈ છે. મનુષ્યની બુદ્ધિને જ્યાં સુધી સ્વાધીનતા નહિ દેવામાં આવે ત્યાં સુધી તે વ્યર્થ છે. કિન્તુ કદાચ તે ભૂલ કરે, તે ડરને લીધે અમારે ત્યાંના વ્યવસ્થા દાતાઓએ નિયમ બનાવ્યો કે બુદ્ધિને બાંધી રાખો; અમે બુદ્ધિમાનોએ જે ઘાણી તૈયાર કરી રાખી છે, તેની આંખે પાટા બાંધીને પ્રદક્ષિણા કરતા રહો! સ્વાસ્થ્ય-તત્વના સંબંધમાં પણ તમારે કાંઈ માથાફાડ કરવી નહિ. અમે ઠીક વ્યવસ્થા બાંધી આપી છે કે આ તિથિમાં મૂળા કે રીંગણાં ખાવાથી નરક મળશે અને માછલી ખાવાથી અક્ષય ફળ લાભ થશે. મૂળાને છોડી માછલી ખાવાથી અમારા પર કેવો ઉપકાર થયો તેનું કાંઈ પણ પ્રમાણ નથી મળતું, પણ તેનાથી જે અપકાર થયો છે તે ઇતિહાસમાં ઢગલાબંધ દેખાઈ આવે છે.

પૂર્વ તથા પશ્ચિમ.

ભારતવર્ષનો ઇતિહાસ કેનો ઇતિહાસ છે ?



પ્રવેતાંગ આર્યોએ પ્રકૃતિ તથા મનુષ્યની સઘળી દુર્લેધ બાધાઓને જીતીને ભારતવર્ષમાં પ્રવેશ કર્યો તથા તે અંધારાં ધનદોર જંગલો, જેનાથી આ વિશાળ દેશ ઢંકાયો હતો, તેને મોટી યવનિકાની માફક હટાવીને ફળ-ફૂલ, ધન-ધાન્યથી પરિપૂર્ણ, પ્રકાશમય, ચિત્રિ-વિચિત્ર રંગભૂમિને સર્વની સામે ખોલી દીધાં, તેઓની બુદ્ધિ, શક્તિ તથા સાધનાએ એક દિવસે આ ઇતિહાસનો પાયો નાંખ્યો હતો. પરંતુ તેઓ પણ એ નહિ કહી શક્યા કે ભારતવર્ષ અમારોજ ભારતવર્ષ છે.

આર્ય લોકો અનાર્યોની સાથે મળી ગયા હતા. પ્રથમ યુગમાં જે સમયે આર્યોનો પ્રભાવ અક્ષુણ્ણ હતો તે સમયે પણ અનાર્ય શૂદ્રોની સાથે તેઓના પ્રતિલેખ વિવાહ પ્રચલિત હતા. તત્પશ્ચાત્ જૌદેના સમયમાં એવા સંબંધો મહેલાઈથી થવા માંડ્યા. તે યુગના અન્તમાં ન્યારે કે હિન્દુ સમાજ પોતાના દુર્ગોનો પુનઃ સંસ્કાર કરવા લાગ્યો અને મોટા મોટા ખડકોથી પોતાની દીવાલોને અલેધ બનાવવા માંડ્યો તે વખતે દેશની એવી દશા હતી કે કર્મકાંડ અનુષ્ઠાનના દિનો માટે શૂદ્ર ગ્રાહ્ય શોધી કાઢવો એ કઠણ વિષય થઈ પડ્યો હતો; ઘણાં સ્થાનોમાં જુદા જુદા દેશોમાંથી ગ્રાહ્યોને ખોલાવવા પડ્યા હતા અને કેટલીક જગ્યાએ તો રાજાઓની

આજ્ઞાથી જનોઇ પહેરાવીને બ્રાહ્મણો બનાવી લેવાની વાત પણ પ્રસિદ્ધ છે. વર્ણની જે શુભતાનું આર્યોને મહાન્ ગૌરવ હતું તે શુભતા મલિન થઇ ગઈ છે અને આર્યો શૂદ્રોની સાથે મળી જવાથી અનેકાનેક આચાર, ધર્મ, તથા દેવતાને ઉપાસના-વિધિ ગ્રહણ કરવાથી તેમ તેઓને સમાજની અંદર લઈ લેવાથી આ વિશાળ હિન્દુ સમાજની રચના થએલી છે: વૈદિક સમાજની સાથે હિન્દુ સમાજની કેવળ એકતાજ નથી એમ નથી, પરંતુ બંનેમાં ઘણાખરો વિરોધ પણ છે.

અતીત કાળના તે પર્વમાં શું ભારતવર્ષનો ઇતિહાસ વિરામની રેખા ખેંચી શક્યો છે? શું વિધાતાએ તેને એમ કહેવા દીધું છે કે ભારતવર્ષનો ઇતિહાસ હિન્દુઓનો ઇતિહાસ છે? હિન્દુઓના ભારતવર્ષમાં જ્યારે કે રાજપૂત નરેશો પોતપોતામાંજ મારકાપ કરીને આત્મઘાતી વીરતાના અભિમાનનો પ્રચાર કરી રહ્યા હતા, તે સમયે દેશવ્યાપી અનેકય તથા વિચ્છિન્નતાને પરિણામે મુસલમાનોએ આ દેશમાં પ્રવેશ કર્યો. તેઓ ચારે તરફ ફેલાઈ ગયા અને પેઢી દર પેઢી અહિં જન્મ લઈને તથા મરીને તેઓએ આ ભૂમિને પોતાની બનાવી લીધી. યદિ તે જગ્યાએ રોકાઈને કહીએ કે બસ, થઈ રહ્યું; ભારતવર્ષનો ઇતિહાસ હિન્દુ-મુસલમાનનોજ ઇતિહાસ છે, તો શું તે અનન્ત વિશ્વકર્મા, કે જે માનવ-સમાજને સંકીર્ણ કેન્દ્રમાંથી ક્રમશઃ મોટી પરિધિની તરફ ખેંચી રહ્યો છે, તે પોતાનો 'પ્લાન' (Plan) કાર્યક્રમ બદલીને અમારા અહંકારને સાર્થક કરશે ?

ભારતવર્ષ અમારો થશે કે તમારો થશે, હિન્દુનો થશે કે મુસલમાનોનો થશે, કે અન્ય કોઈ જાતિ આવીને અહિં રાજ્ય કરશે-વિધાતાના દરબારમાં આ વાતનો સૌથી વધારે

વિચાર થઈ રહ્યો છે એમ નથી. એમ પણ નથી કે તેની અદાલતમાં લિંગલિંગ પક્ષના વકીલો પોતપોતાના અસિલો તરફથી લડી રહ્યા છે; અન્તમાં મુકદ્દમા (કેસ) નો ફેસલો થવા પર આહે હિન્દુ આહે મુસલમાન નહિ તો અંગ્રેજ અથવા ખીજ કોઈ જાતિ પૂરી ડિકી મેળવીને પોતાનો ખાંસો ખોડી દેશે? આપણે સમજીએ છીએ કે સંસારમાં સ્વત્વ ની લડાઈ થઈ રહી છે-પણ તે અમારો અહંકાર છે; યથાર્થ લડાઈ તો સત્ય ની લડાઈ છે.

જે સર્વથી શ્રેષ્ઠ છે, સર્વથી પૂર્ણ છે, જે અરમ સત્ય છે, તે સાર્વજનિક છે; અને તેજ અનેકાનેક આઘાત-સંઘાતની વચ્ચેથી ઉપરની તરફ ઉડી રહ્યું છે. અમે અમારી સઘળી ઇચ્છાથી તેને જેટલે દરજ્જે આગળ વધારવાની ચેષ્ટા કરશું તેટલીજ અમારી ચેષ્ટા સાર્થક થશે; આહે વ્યક્તિના ખ્યાલથી હો કે જાતિના ખ્યાલથી હો, પોતાનેજ જથી ખતાવવાની ચેષ્ટાનું સંસારના વિધાનમાં જરાપણ ગુરૂત્વ નથી. અલીકઝન્દ્ર (Alexander સિકન્દર) ના નેતૃત્વમાં ગ્રીસની જયપતાકા પૃથ્વીને એકત્ર કરી શકી નહિ, તેનાથી ગ્રીસનુંજ અભિમાન દલિત થયું, આજ સંસારમાં તે અભિમાનનું મૂલ્ય શું છે? રોમનો સંસારમાં એક સામ્રાજ્ય સ્થાપિત કરવાનો પ્રયાસ બર્બરોના સંઘાતથી ટુકડે ટુકડા થઈને સમસ્ત યુરોપમાં વિખરાઈ ગયો, એથી યુરોપનો દર્પ ચૂર્ણ થયો; પણ તે હાનિને માટે આજ કોણ વિલાપ કરશે? ગ્રીસ તથા રોમે મહાકાળ રૂપી સોનાની નૌકામાં પોતપોતાનો પાક લાદી દીધો છે; તેઓ પોતે પણ તે નૌકામાં સ્થાન અહણ કરીને બેઠા નથી-તેથી કેવળ સમયનો અનાવરણિક સિરો એવો થયો છે, કાંઈ હાનિ થઈ નથી.

ભારતવર્ષનો જે ઇતિહાસ સંઘટિત થઈ રહ્યો છે તેનું અંતિમ લક્ષ્ય એ નથી કે હિન્દુજ મોટા થઈ જાય કે કોઈ અન્ય. ભારતવર્ષમાં મનુષ્યનો ઇતિહાસ એક વિશેષ સાર્થકતાની મૂર્તિ ધારણ કરશે તથા પરિપૂર્ણતાને એક અપૂર્વ આકાર આપીને તેને સંપૂર્ણ માનવ-જાતિની સામગ્રી બનાવી દેશે; આ કરતાં કોઈ પણ લઘુતર અભિપ્રાય ભારતવર્ષના ઇતિહાસમાં થઈ શકે તેમ નથી. આ પરિપૂર્ણતાની પ્રકૃષ્ટ પ્રતિમા ઘડવામાં યદિ હિન્દુ, મુસલમાન કે અંગ્રેજ પોતપોતાના વર્તમાન આકાર પ્રકારને એકદમ લુપ્ત કરી દે તો તેથી તેઓના જાતિ-અભિમાનનું અકાળ મૃત્યુ થઈ જાય, પણ સત્ય તથા મંગળનો હાસ નહિ થઈ જાય.

બૃહત્ ભારતવર્ષને ઘડીને તૈયાર કરવાનો છે. અમે તેનાં માત્ર ઉપકરણ છીએ. કિન્તુ યદિ કોઈ ઉપકરણ એમ કહીને વિદ્રોહ પ્રકાશ કરતું રહે કે હું સહુથી ઊંચું છું, હું સમસ્તની સાથે નહિ મળું, હું સ્વતન્ત્ર રહીશ, તો તે ઉપકરણ વ્યર્થ છે, કંઈ કામનું નથી. વિરાટ રચનાની સાથે જે ખંડ-સામગ્રી કોઈ રીતે નહિ મળે અથવા તો જે આહુશે કે કેવળ તેજ બચી રહે, તો તે એક દિવસે સંપૂર્ણથી અવશ્ય અલગ છૂટી જશે; અને જે કહેશે કે હું કંઈ નથી, જે સંપૂર્ણની રચના થઈ રહી છે માત્ર એક તેને માટેજ મેં જન્મ લીધો છે, તેજ હુદ્રતાને છોડીને બૃહત્માં રક્ષિત થશે. આ રીતે ભારતવર્ષની જનતાનો પણ જે અંશ સમસ્તની સાથે મળવા નહિ આહુશે, જે કોઈ વિશેષ અતીત કાળના ઓટમાં છુપાઈને બધાથી અલગ રહેવા આહુશે, જે પોતાની ચારે તરફ કેવળ બાધા વિઘ્નોને રાંચી રાખશે, તેને ભારતવર્ષનો વિઘાતા મારી પીટીને, અથવા તો દુઃખમાં સોની સાથે સમાજ કરી દેશે, નહિ તો તેને અનાવશ્યક રોકાવટ સમજીને એકદમ છોડી જ દેશે. ૧

કેમકે ભારત-વર્ષનો ઇતિહાસ અમારો ઇતિહાસ નથી બલકે અમેજ ભારતવર્ષના ઇતિહાસની સામગ્રી છીએ; યદિ અમે પોતાને તેને યોગ્ય નહિ બનાવીશું તો અમેજ નષ્ટ થઈ જશું. યદિ અમે એ વાતનું ગૌરવ કરીએ કે અમે સર્વ પ્રકારે સર્વના સંપર્કથી અલગ રહીને અત્યન્ત શુદ્ધ ભાવથી સ્વતંત્ર રહેશું, યદિ એમ વિચારીએ કે અમારા ઇતિહાસે તેજ ગૌરવને અમારા વંશમાં ચિરસ્થાયી કરી રાખવાનો ભાર ગ્રહણ કર્યો છે, યદિ જ્યાલ કરીએ કે અમારો ધર્મ કેવળ અમારોજ ધર્મ છે, અમારો આચાર વિશેષ રૂપથી અમારોજ છે, અમારાં પૂજા ક્ષેત્રમાં અન્ય કોઈ ન આવી શકે, અમારું જ્ઞાન કેવળ અમારીજ લોખંડની પેટીમાં બંધ રહેશે, તો અમે અનાણુતાં નાણુ એમજ કહી રહ્યા છીએ કે વિશ્વ સમાજમાં અમારા વધની દંડાજ્ઞા પ્રચારિત થઈ ચુકી છે, અને હવે અમે અમારે હાથે બનાવેલા કારાગારમાં તેની રાહ જોઈ રહ્યા છીએ.

આજ પશ્ચિમમાંથી આવીને અંગ્રેજોએ ભારતવર્ષના ઇતિહાસમાં મહત્વનું સ્થાન પોતાના અધિકારમાં કરી લીધું છે, એ ઘટના વિના બોલાવી નથી આવી, તેમ તે આકસ્મિક પણ નથી. પશ્ચિમના સંપર્કથી વંચિત રહેવાથી ભારતવર્ષ સંપૂર્ણતાથી વંચિત રહ્યો હોત. યૂરોપના દ્વીપકમાં હજી જ્યોતિ છે; તેજ દ્વીપ શિખાથી અમારી બત્તીઓ બાળીને અમારે પણ એક વાર ફરીને કાળ-પથમાં ચાત્રા કરવા બહાર નિકળવું પડશે. અમે એવા હતભાગી નથી તેમ ન સંસાર પણ એવો દરિદ્ર છે કે જગતમાં અમે કંઈ પણ નવું ન મેળવી શકીએ. અમને જે કંઈ મળી શકે એમ છે તેનો અમારાં પૂર્વજોએ ત્રણ હજાર વર્ષ પહેલાંથીજ સંચય કરી રાખેલો છે. જો એ વાત સત્ય હોય કે અમે જે કરી શકીએ

છીએ તે અમારી પહેલાંજ કરી નાખવામાં આવેલ છે તો પછી સંસારમાં અમે ખીલકુલ જરૂર વિના પૃથ્વીનો ભાર થઈને આજ દિવસો સુધી રહી શકીએ એમ નથી. જેઓ પોતાના પ્રપિતામહોમાંજ સર્વ પ્રકારથી પોતાની સમાપ્તિ સમજે છે તથા પોતાના સઘળા વિશ્વાસ તથા આચાર દ્વારા પોતાને આધુનિકોના સંસ્કૃતી જાળવીને ચાલવાની ચેષ્ટા કરે છે તેઓ કયા વર્તમાનની તાંડનાથી અથવા કયા ભવિષ્યના ભરોસાપર પોતાને ખચાવી રાખશે? પૃથ્વીમાં અમારું પણ પ્રયોજન છે અને તે પ્રયોજન અમારી પોતાની હુદ્રતામાંજ લપટાએલું નથી, તે સંપૂર્ણ મનુષ્યજાતિની સાથે જ્ઞાન, પ્રેમ તથા કર્મના અનેકવિધ પરિવર્દ્ધમાન સંબંધોમાં, ભિન્નભિન્ન પ્રકારના નવા નવા ઉદ્યોગોમાં, નવા નવા ઉદ્યોગોમાં જાગૃત રહેશે, અને લોકોને જાગૃત કરશે. અમારામાં તેજ ઉદ્યમનો સંચાર કરવાને માટે અંગ્રેજોએ અમારા પુરાણા દરવાજાને તોડીને, જગતના યજ્ઞેશ્વરના દૂત બનીને, અમારા ઘરમાં પ્રવેશ કર્યો છે. જ્યાં સુધી તેઓનું આગમન સફળ નહિ થાય, જગત્ યજ્ઞના નિમિત્તભૂમિમાં જ્યાં સુધી તેઓની સાથે યાત્રા નહિ કરી શકીશું, ત્યાં સુધી તેઓ અમને પીડા આપશે અને અમને અપ્રિય સુવાદો શરૂ નહીં. જ્યાં સુધી અમે અંગ્રેજોનું આજ્ઞાન અહીં નહિ કરીએ, જ્યાં સુધી તેઓની સાથે અમારું મિલન સાર્થક નહિ થાય, ત્યાં સુધી તેઓને બળપૂર્વક વિદાય કરવાની શક્તિ અમારામાં નથી. જે ભારતવર્ષ અતીતમાં અંકુરિત થયો, અને ભવિષ્યની તરફ ક્રમશઃ ઉઠી રહ્યો છે તેને માટે અંગ્રેજોને અહિં મોકલવામાં આવ્યા તે છે. ભારત-વર્ષ મનુષ્ય માત્રના ભારતવર્ષ છે. તેમાંથી અમે અસંખ્ય અંગ્રેજોને ડાંઠી મૂકીએ એવા કયા અધિકાર અમને છે?

પશ્ચિમની તરફ ફેલાવી દીધેલ છે; અમને “ મનુષ્ય ” નો ચિરસ્થાયી અધિકાર અને સત્યનો અબાધ અધિકાર આપેલ છે; અમને એ જાણાવી દીધું છે કે અમે સંપૂર્ણ પૃથ્વીના છીએ; બુદ્ધ, ઇસા તથા મહુમ્મદે અમારે માટે પણ જન્મગ્રહણ તથા જીવનદાન કરેલ છે; કેવળ ભારતવર્ષના જ ઋષિયોની સાધનાનું પૂળ અમારે માટે સંગ્રહિત નથી; પૃથ્વીના કોઈપણ દેશમાં, જે કોઈએ જ્ઞાનનાં આવરણો દૂર કર્યાં છે, જડત્વના જડડને ખોલીને મનુષ્યની બાંધેલી શક્તિને મુક્ત કરી છે, તે અમારા પોતાના જ છે—તેઓને લઈને અમારામાંથી પ્રત્યેક મનુષ્ય ધન્ય છે. રામમોહન રાયે ભારતવર્ષના ચિત્તને સંકુચિત તથા પ્રાચીરબદ્ધ નથી કર્યું. તેણે તેને દેશ તથા કાળમાં ફેલાવ્યું, ભારતવર્ષ તથા યુરોપની વચ્ચે તેણે પુલ બાંધી દીધો, એથી ભારતવર્ષની રચનાના કાર્યમાં આજ પણ તે શક્તિના રૂપથી વિરાજમાન છે. કોઈ અન્ધ અભ્યાસ અથવા કોઈ ક્ષુદ્ર અહંકારના વશમાં પડીને તેણે મૂર્ખની માફક મહાકાળના અભિપ્રાયની વિરુદ્ધ વિદ્રોહ નથી કર્યો; જે અભિપ્રાય અતીતમાં સમાપ્ત નથી થઈ ચુક્યો, જે ભવિષ્યની તરફ પણ જઈ રહ્યો છે, તેણે તેની જયપતાકા લઈને, વીરની માફક, વિધન બાધાઓ ઉપર ચઢાઈ કરી.

દક્ષિણ ભારતમાં રાનડેએ પૂર્વ અને પશ્ચિમની વચ્ચે પુલ બાંધવાના કામમાં જીવન વીતાડ્યું છે. રાનડેની પ્રકૃતિમાં તેજ, સૃજન-શક્તિ તથા મિલનતત્ત્વ હતાં કે જે મનુષ્યને બાંધીને રાખે છે, સમાજનું સંગઠન કરે છે, અસામંજસ્યને દૂર કરે છે, અને જ્ઞાન, પ્રેમ તથા ઇચ્છાશક્તિની બાધાઓને દૂર હટાવે છે. તે કારણથી ભારતવાસીઓ તથા અંગ્રેજોની વચ્ચે અનેક પ્રકારના વ્યવહારના વિરોધ અને સ્વાર્થના

ઝગડા રહેવા છતાંયે તે પોતાના સમયના સઘળા શોભા અને ક્ષુદ્રતાની ઉપર ઉડી શક્યા હતા. ભારતવર્ષના ઇતિહાસની જે સામગ્રી અંગ્રેજોની પાસે છે તેને ગ્રહણ કરવાનો માર્ગ જેમાં વિસ્તૃત હોય અને જેમાં ભારતવર્ષની સંપૂર્ણતા સાધ્ય કરવામાં કોઈ પ્રકારની બાધા ન હોય તે ચેષ્ટામાં તેનું પ્રશસ્ત હૃદય તથા તેની ઉદાર બુદ્ધિ બરાબર લાગી રહ્યાં હતાં.

થોડા દિવસ થયા બંગાળમાં જે મહાત્માનું મૃત્યુ થઈ ગયું તે વિવેકાનંદ પણ પૂર્વ અને પશ્ચિમને જમણાં ડાળાં રાખીને વચમાં ઉભા થઈ શક્યા હતા. તેના જીવનનો ઉપદેશ ભારતવર્ષના ઇતિહાસથી પાશ્ચાત્યને પૃથક્ રાખીને ભારતવર્ષને સદાને માટે સંકીર્ણ સંસ્કારમાં સંકુચિત રાખી મૂકવાનો નથી. તેની પ્રતિભા ગ્રહણ, મિલન તથા સૃજન કરવાની હતી. તેણે ભારતવર્ષ અને પશ્ચિમની વચ્ચે પરસ્પર સાધનાઓની લેવડદેવડનો રસ્તો તૈયાર કરવામાં પોતાના જીવનનો ઉત્સર્ગ કર્યો હતો.

જે દિવસે બંદિમચંદ્રે બંગદર્શનમાં અકસ્માત્ પૂવ અને પશ્ચિમના મિલન-યજ્ઞનું આહ્વાન કર્યું તે દિવસથી બંગસાહિત્યમાં અમરતાનું આવાહન થયું છે, તે દિવસથી બંગસાહિત્ય મહાકાળના અભિપ્રાયમાં યોગદાન કરીને સાર્થકતાના પથ પર અગ્રસર થયું છે. જોતજોતામાં બંગસાહિત્ય જે એટલું વધી રહ્યું છે તેનું એ કારણ છે કે આ સાહિત્યે તે સઘળાં બનાવટી બંધનો તોડી નાખ્યાં છે, કે જેણે વિશ્વસાહિત્યની સાથે તેની એકતા થવાના રસ્તામાં કાંટા પાથરી ગ્રાખ્યા હતા. તે કુંભશઃ એવા પ્રકારથી રચિત થઈ રહ્યું છે કે જેથી પશ્ચિમનાં જ્ઞાન તથા ભાવને સહજમાં તે પોતાનાં કરીને ગ્રહી શકે. બંદિમે જે કંઈ રચના કરી છે તેને

લઈનેજ કેવળ તે મહાન નથી. તે એટલા માટે મહાન છે કે તે પોતાની પ્રતિભાના સામર્થ્યથી બંગાળી સાહિત્યમાં પૂર્વ અને પશ્ચિમના અદ્વાન પ્રદાનના રાજપાંથને સારી રીતે મેળવી શકેલ છે. એ મિલનતત્ત્વે બંગસાહિત્યના મધ્ય ભાગમાં પ્રતિષ્ઠિત થઈને તેની સૃષ્ટિશક્તિને બળત કરી દીધી છે.

આ રીતે અમે ગમે ત્યાંથી જોઈએ પણ એમ માલૂમ પડશે કે આધુનિક ભારતવર્ષ કે જેમાં “મનુષ્ય” નું મહત્ત્વ પ્રકાશિત થશે તેમાં જે નવા યુગની સૃષ્ટિ ઉભી કરશે તેની પ્રકૃતિમાં એવી સ્વાભાવિક ઉદારતા રહેશે કે જેના કારણથી તેના જીવનમાં પૂર્વ અને પશ્ચિમ એક સાથ સફળતા લાભ કરશે.

શિક્ષિત સંપ્રદાયમાં આજ અમે ઘણાખરા ખ્યાલ કરીએ છીએ કે ભારતવર્ષમાં જે નાની નાની જાતિયો એક સાથ મળવાની ચેષ્ટા કરી રહી છે તેનો ઉદ્દેશ્ય પોલિટિકલ (રાજનૈતિક) બળ પ્રાપ્ત કરવાનો છે. આ રીતે મોટી ચીજને અમે નાનીની દાસી સમજી રહ્યા છીએ. ભારતવર્ષના અમે સઘળા મનુષ્યો મળી જશું, તે ખીલ સઘળા ઉદ્દેશ્યો કરતાં મહત્તર છે, કેમકે તે મનુષ્યત્વ છે. અમે મળી નથી શકતા તો તેમાં અમારાં મનુષ્યત્વની મૂળ નીતિ નષ્ટ થઈ રહી છે, અને સઘળી જગ્યાએ અમારા રસ્તામાં બાધાઓ આડી આવી રહી છે; તે અમારું પાપ છે, તેથી અમારો ધર્મ નષ્ટ થઈ રહ્યો છે, અને ધર્મના નાશથી સર્વ નાશ થઈ રહ્યો છે. તેજ ધર્મબુદ્ધિથી આ મિલન-ચેષ્ટાને અવલોકીશું ત્યારેજ આ ચેષ્ટા સાર્થક થશે. પણ ધર્મબુદ્ધિ તો ફોઈ કુદ્ર અહંકાર કે પ્રયોજનમાં બદ્ધ નથી. એ બુદ્ધિના અનુમત થવાથી અમારી મિલન-ચેષ્ટા કેવળ ભારતવર્ષની નાની નાની

જાતિયોમાંજ બદ્ધ નહિ થશે, બદલે તે અંગ્રેજોને પણ ભારતવર્ષીય બનાવી લેવામાં નિરંતર લાગી રહેશે.

આજકાલ ભારતના શિક્ષિત સાધારણોમાં—અને શિક્ષિતજ શા માટે અશિક્ષિતોમાં પણ—અંગ્રેજોથી જે વિરોધ પેદા થયો છે, તેને અમે કયા ભાવથી ગ્રહણ કરીશું? એમાં શું કંઈ પણ સત્ય નથી? શું તે કેવળ ષડ્યંત્ર કરવાવાળા કેટલાક માણસોની ઇદ્રજળ છે? ભારતવર્ષના મહાક્ષેત્રમાં જે વિવિધ જાતિયો અને અનેક શક્તિયોનો સમાગમ થયો છે, તેના સંઘાત તથા સંમિલનથી જે ઇતિહાસ સંઘટિત થઈ રહ્યો છે, તેનાથી શું વર્તમાન વિરોધનું વાવાઝોડું સર્વથા પ્રતિકૂળ છે? તે વિરોધનું તાત્પર્ય શું છે એ અમારે સમજવું પડશે.

અમારા દેશના ભક્તિતત્વમાં વિરોધ પણ મિલન—સાધનાનું એક અંગ કહેવામાં આવ્યું છે. લોકોમાં પ્રસિદ્ધ છે કે રાવણે ભગવાનની સાથે શત્રુતા કરીને મુક્તિ મેળવી હતી. તેનો અર્થ એ છે કે સત્યથી હારી જવાથી અત્યંત ગંભીર રૂપથી સત્યની પ્રાપ્તિ થયા કરે છે. વિના વિરોધ તથા વિના સંશય સહજજ સત્યને ગ્રહણ કરવાથી તે સંપૂર્ણ રૂપથી ગૃહિત નથી થઈ શકતું. તે કારણથી સંદેહ પ્રતિવાદ સાથે ઘોર યુદ્ધ કરતાં વૈજ્ઞાનિક તત્વોને પ્રતિષ્ઠા મળે છે.

અમે એક દિવસે યુરોપની સામે મુઘ્ધ રૂપથી જડની માફક ભિક્ષાવૃત્તિ અવલંબન કરી હતી; અમારી વિચાર બુદ્ધિ ણિલકુલ નષ્ટ થઈ ગઈ હતી. પણ એ રીતે યથાર્થરૂપથી લાભ કરી શકાય તેમ નહોતો. જ્ઞાનજ કહો કે રાષ્ટ્રીય અધિકારજ કહો, તેની પ્રાપ્તિમાં ઉપાર્જનની અપેક્ષા છે—અર્થાત્ વિરોધ તથા વ્યાઘાતની વચ્ચે થઈને આત્મશક્તિ દ્વારા પ્રાપ્ત કરવાથીજ તે મળે છે. કોઈ તેને અમારા હાથમાં ઉઠાવીને

મૂઠી દીયે તો તે અમારાં નહિ થઈ શકે. જે રીતે ગ્રહણ કરવાથી અમારું અપમાન થાય છે તે રીતે ગ્રહણ કરવાથી અમારી હાનીજ થતી રહે છે. આને લઈને અનેક દિવસોથી શિક્ષા તથા ભાવોની પ્રતિ અમારા મનમાં એક વિરોધ ઉપસ્થિત થયો છે, એક પ્રકારનું આત્માભિમાન ઉત્પન્ન થઈને અમને બલપૂર્વક પોતાની તરફ ખેંચી રહ્યું છે. મહાકાળના જે અભિપ્રાયની વાતો ઉપર કહી છે તે અભિપ્રાયના અનુગત હોવાથીજ આ આત્માભિમાનનું પ્રયોજન બંધાયું હતું. અમે વિના વિચારે, વિના વિરોધ કર્યે, દુર્બળ તથા દીનની માફક જે ગ્રહણ કરી રહ્યા હતા તેની તુલના કરીને, તેનું મૂલ્ય સમજીને, પોતાનું નહોતા કરી શક્યા; તે કેવળ બહારનો પોશાક બની રહ્યો હતો; એથી કરીને અમારી ઉપર પાછળ હઠવાને માટે તાડના થઈ છે.

રામમોહનરાય પશ્ચિમના ભાવોને પોતાના કરી શક્યા હતા તેનું પ્રધાન કારણ એ છે કે પશ્ચિમ તેને હરાવી નહોતું શક્યું, તેના પોતાનામાં દુર્બળતા નહોતી. તેણે પોતાની પ્રતિષ્ઠા-ભૂમિ ઉપર ઉભા રહીને બહારની સામગ્રી એકઠી કરી હતી.

ભારતવર્ષનું ઐશ્વર્ય ક્યાં છે તે એને માલૂમ હતું તથા તે ઐશ્વર્યને તેણે પોતાનું કરી લીધું હતું; એટલા માટે જ્યારે અને જ્યાંથી જે કંઈ તેના હાથમાં આવ્યું તેની તુલના કરવાને માટે દાંડી ગ્રાજવું બરાબર તેના હાથમાં હતાં; તેણે મૂલ્ય સમજ્યા છુટ્યા વિના, મૂર્ખાની માફક, પોતાને વેચીને પોતાની અંજલિ નહિ ભરી.

જે શક્તિ નવા ભારતના આદિ અધિનાયકની પ્રકૃતિમાં સહજ હતી તે અમારામાં અનેક આઘાત પ્રત્યાઘાત, ક્રિયા

પ્રતિક્રિયાના પરસ્પર યુદ્ધની વચ્ચેથી પ્રકટ થવાની ચેષ્ટા કરી રહી છે. તે કારણથી એ ચેષ્ટા પર્યાય ક્રમથી વિપરીત સીમાના અન્તિમ છેડા સુધી જઈ પહોંચી છે. તે અત્યંત અનુકૂળતા તથા અત્યંત પ્રતિકૂળતા દ્વારા અમારી ગતિને ઠોકરો મારી મારીને અમને અમારા લક્ષ્ય-પથમાં લઈ જઈ રહી છે.

આજકાલ અંગ્રેજો તથા ભારતવાસીઓની વચ્ચે જે વિરોધ ઉત્પન્ન થયો છે તેનું એક કારણ તે પ્રતિક્રિયાનો પ્રભાવ છે:-અંગ્રેજોનાં જ્ઞાન તથા શક્તિને ધરાવતો નિશ્ચેષ્ટ ભાવથી માથાં ઝુકાવીને ગ્રહણ કરતાં કરતાં અમારો અંતરાત્મા પીડિત થતો જતો હતો. તે પીડાની માત્રા અલક્ષિત રૂપથી વધતી તથા જામતી ગઈ, જેનાથી આજ હઠાત્ દેશનું અંતઃકરણ વક્ર થઈ ગયું છે. કિન્તુ કેવળ એજ એક કારણ નથી. ભારતવર્ષના ધરમાં પશ્ચિમ આવી ધુસેલ છે; તેને કોઈ રીતે વ્યર્થ પાછો વાળી શકીએ તેમ નથી, તેને અમારી શક્તિથી અમારો કરવો પડશે. જો અમારી તથા સ્વ ધનાવવાવાળી આત્મશક્તિની કમી રહી તો તેથી કાળના અભિપ્રાયનો વેગ રોકાવટ પામીને વિખલવ ઉપસ્થિત કરશે. વળી, જો બીજી બાજુ પશ્ચિમ સત્ય રૂપથી પોતાને પ્રકટ કરવામાં કૃપણતા કરશે તો તેથી પણ વિશ્લેષ થશે. અંગ્રેજોમાં જે શ્રેષ્ઠ તથા સત્ય છે, તેની સાથે યદિ અમારો સંસર્ગ નહિ થાય, યદિ અમે અંગ્રેજોમાં પ્રધાનતઃ સૈનિક તથા વણિક ભાવનોજ પરિચય જોઈશું, અથવા યદિ કેવળ શાસનચન્દ્ર આલોક રૂપથી તેઓને ચન્દ્રાઝ્ઢ જોયા કરીશું, યદિ તેઓ સાથે અમારો તે ક્ષેત્રમાં સંસ્પર્શ નહિ થાય કે જેમાં મનુષ્ય સાથે આત્મીયની માફક મળીને એક બીજાને હૃદયમાં ગ્રહણ કરી શકાય છે, યદિ પરસ્પર અન્તરાય પડીને અલગ રહીશું, તો અમે

એક બીજાને માટે અવશ્યમેવ નિરાનન્દનો વિષય થઈ પડશે. એવા સ્થળમાં પ્રબળ પક્ષ સિડીશન (Sedition=રાજદ્રોહ) નો કાયદો બતાવીને દુર્બળ પક્ષને બાંધી રાખવાની ચેષ્ટા કરી શકે છે; પણ તે અસંતોષને બાંધી રાખવાપણું થયું, ન કે દૂર કરવાપણું. વળી એ અસંતોષ એક પક્ષનો નથી. ભારતવાસીઓ તરફથી અંગ્રેજોને કંઈ આનંદ નથી. અંગ્રેજ ભારતવાસીનાં અસ્તિત્વને કલેશકર સમજીને તેનો સર્વ પ્રકારથી ત્યાગ કરવાની ચેષ્ટા કરે છે. એક દિવસ ડેવિડ હેઅર જેવા મહાત્મા પુરૂષ અત્યંત સમીપ આવીને અંગ્રેજ ચરિત્રના મહત્વને અમારી સામે ઉપસ્થિત કરી શક્યા હતા—તે સમયના વિદ્યાર્થીઓએ ખરેખર અંગ્રેજોને પોતાનાં હૃદય અર્પણ કરી દીધાં હતાં. આજકાલના અંગ્રેજ અધ્યાપકો સ્વનતિમાં જે શ્રેષ્ઠ છે તેનાં ઉદાહરણ બતાવવાં તો દૂર રહ્યા, ઉલટા અંગ્રેજોના આદર્શને અમારી સામે લઘુ બતાવીને બાળકપણથીજ અમારાં મનને અંગ્રેજો તરફથી વિમુખ કરી દિયે છે. તેનું કૃણ એ આવ્યું છે કે પહેલાંના વિદ્યાર્થીઓ અંગ્રેજી સાહિત્ય તથા અંગ્રેજી શિક્ષાને જેવી રીતે મનથી ગ્રહણ કરતા હતા, તેવી રીતે આજકાલના વિદ્યાર્થીઓ ગ્રહણ કરતા નથી; તેઓ ગ્રાસ કરે છે પણ ઉપભોગ કરતા નથી. તે સમયના વિદ્યાર્થીઓ જેમ આંતરિક પ્રેમથી શેક્સપિયર તથા બાયરનના કાવ્ય-રસમાં ચિત્તને નિમગ્ન કરતા હતા, તેમ આજ દેખાતું નથી. સાહિત્ય દ્વારા અંગ્રેજ જાતિની સાથે જે પ્રેમનો સંબંધ સહજમાં થઈ શકે છે, તેમાં આજકાલ બાધા આવી ગઈ છે. અધ્યાપક કહો ગ્રાહ મેજસ્ટ્રેટ કહો; સોદાગર કહો ગ્રાહ પોલીસનો પ્રધાન કહો—સર્વ પ્રકારના સંપર્કમાં અંગ્રેજ પોતાની સહ્યતાના પરમ વિકાસનો પરિચય નિર્બાધ રૂપથી અમારી પાસે નથી સ્થાપિત કરી રહ્યા—ઉલટાના ભારતવર્ષમાં

અંગ્રેજોના આવવાનો જે સર્વ શ્રેષ્ઠ લાભ છે તેનાથી તેઓ અમને વંચિત રાખી રહ્યા છે; અમારી આત્મશક્તિને બાધા-અસ્ત અને આત્મસંમાનનો ખર્ચ કરી રહ્યા છે. સુશાસન તથા સારા કાયદાજ મનુષ્યને માટે સૌથી મોટો લાભ નથી. ઑક્રિસ, અદાલત, કાયદા તથા શાસન કાંઈ મનુષ્ય નથી. મનુષ્ય મનુષ્યને આહે છે. યદિ તે તેને મેળવે તો અનેક દુઃખ, અનેક અભાવ સહન કરવાને પણ તે ખુશી છે. મનુષ્યને બદલે વિચાર તથા કાયદા, રોટીને બદલે પથ્થરની માફક છે તે પથ્થર દુર્લભ તથા મૂલ્યવાન હોઈ શકે પણ તેથી ભૂખ ભાંગતી નથી.

આ રીતે પૂર્વ તથા પશ્ચિમને સમ્યક્ મળવામાં બાધાઓ ઉપસ્થિત થઈ રહી છે અને તેથી આજ એટલા ઉત્પાત મચી રહ્યા છે. નિકટમાં રહેલું પણ મળતું નહિ, એવી અવસ્થા મનુષ્યોને માટે અસહ્ય તથા અનિષ્ટકર છે. એટલા માટે તેના પ્રતિકારની ચેષ્ટા કોઈ ને કોઈ દિવસ દુર્લભનીય થઈ જ પડશે.

આ વિદ્રોહ હૃદયનો વિદ્રોહ છે, અને તેથી તે ફલાફલનો વિચાર કરતો નથી. તે તો આત્મહત્યા કરવાને પણ પ્રસ્તુત રહે છે. આ સર્વ હોવા છતાં પણ એટલું તો સત્ય છે કે આ વિદ્રોહ ક્ષણસ્થાયી છે. કારણ એ છે કે પશ્ચિમની સાથે અમારે સાચા ભાવથી મળવું પડશે, અને તેમાં જે કંઈ ગ્રહણ કરવા યોગ્ય છે તેને ગ્રહણ કર્યા વિના ભારતવર્ષને આલે તેમ નથી. જ્યાં સુધી કૃષિ પરિણત થાય નહિ ત્યાં સુધી તેણે ડાળમાં ચોટી રહેવું જ પડશે—અને ડાળમાં નહિ ચોટી રહેવાથી તેની પરિણતિ પણ થશે નહિ. હવે એક બીજી બાબત કહીને હું પ્રબંધને સમાપ્ત કરીશ. અંગ્રેજોમાં જે કંઈ શ્રેષ્ઠ છે તેને તેઓ સંપૂર્ણ રૂપથી ભારતવર્ષમાં નથી પ્રકાશિત કરી શકતા તેને

માટે અમે પણ જવાબદાર છીએ. જ્યારે અમારી દીનતા દૂર થશે ત્યારે તેઓની કૃપણતા પણ જતી રહેશે. બાઈબલમાં લખ્યું છે કે જેનું છે, તેનેજ દેવામાં આવશે.

સર્વ તરફથી અમારે શક્તિશાળી થવું પડશે, ત્યારે અંગ્રેજો ભારતવર્ષને જે દેવા આવ્યા છે તે દઈ શકશે. જ્યાં સુધી તેઓ અમારી અવજ્ઞા કરશે, ત્યાં સુધી અંગ્રેજો સાથે અમારું મિલન નહિ થઈ શકે. યદિ અમે ખાલી હાથે તેઓને દરવાજે જઈને ઉભા રહેશું તો અમારે વારંવાર પાછા આવવું પડશે. અંગ્રેજોની પાસે જે સૌથી મહાન્ તથા સૌથી સારું છે તે આરામથી મેળવી શકાય તેમ નથી, તેને અમારે અધ્યવસાયપૂર્વક જીતવું પડશે. અંગ્રેજો યદિ દયા કરીને અમારી તરફ ભલા થાય તો તે અમારે માટે ઠીક નથી. અમે અમારાં મનુષ્યત્વ દ્વારા તેઓનાં મનુષ્યત્વને જગાડશું. તેને છોડીને સત્યને ગ્રહણ કરવાનો ખીજો કોઈ સહેલ રસ્તો નથી.

આ વાત યાદ રાખવી પડશે કે અંગ્રેજોની પાસે જે સર્વ શ્રેષ્ઠ છે, તે તેઓને પણ મહા કષ્ટથી મળેલ છે; કઠિન મથન કરવાથી તે રત્ન પ્રાપ્ત થયેલ છે. યદિ અમે તેનો યથાર્થ સાક્ષાત્ લાભ કરવા આહીએ તો અમારામાં પણ શક્તિની આવશ્યકતા છે. અમારામાંથી જે લોકો ઉપાધિ, સંમાન કે નોકરીના લોભથી હાથ નેડી, માથાં નમાવી, અંગ્રેજોના દરબારમાં જઈને ઉભા રહે છે તેઓ અંગ્રેજોની ક્ષુદ્રતાનેજ આકર્ષિત કરે છે, તેઓ ભારતવર્ષ તરફ અંગ્રેજોના પ્રકાશને વિકૃત કરી મૂકે છે. ખીજી બાબત, જેઓ વિના વિચારે અસંયત કોધથી ગાંડા બનીને અંગ્રેજો ઉપર હુમલો કરવા આહે છે તેઓ અંગ્રેજોની પાપ-પ્રકૃતિનેજ જગાડી મૂકે છે. યદિ એ સત્ય છે કે ભારતવર્ષ અત્યન્ત અધિક પરિભાણમાં

અંગ્રેજોનાં લોભ, ઉદ્વેગતા, કાપુરૂષતા તથા નિષ્કુરતાને જગાડી રહેલ છે તો તેને માટે અંગ્રેજોને દોષી ઠરાવવા કામ નહિ આવે, તે અપરાધનો પ્રધાન અંશ અમારે માથેજ પડશે.

અંગ્રેજોના દેશમાં તેઓનો સમાજ તેઓની નીચતાને દબાવીને તેઓનાં મહત્વનેજ ઉદ્દીપિત રાખવાને માટે આરે તરફથી નાના પ્રકારની ચેષ્ટા સદા કરતો રહે છે. સમાજની સંપૂર્ણ શક્તિ પ્રત્યેક વ્યક્તિને ઉચ્ચ સ્થાન ઉપર પહોંચાડીને તેને ત્યાંજ રાખવાને માટે અશ્રાન્ત લાવથી પ્રયત્ન કરે છે. એ રીતે પોતાની શક્તિથી પૂરું ફળ મેળવવું જેટલું સંભવ છે, તેટલું ફળ અંગ્રેજ સમાજ સદા જાગૃત તથા સચેષ્ટ રહીને જળપૂર્વક મેળવી લિયે છે.

આ દેશમાં અંગ્રેજ સમાજની તે શક્તિ તેઓના પર પૂરા જળથી કામ નથી કરી શકતી. અહિં અંગ્રેજોનો પૂરા મનુષ્ય લાવથી કોઈ સમાજની સાથે સંબંધ નથી. અહિંનો અંગ્રેજ સમાજ સિવિલિયન સમાજ કે વણિક-સમાજ અથવા સૈનિક સમાજ છે. અહિંનાં અંગ્રેજો પોતપોતાની વિશિષ્ટ કાર્યતાથી બંધાયેલા છે. તે તે ક્ષેત્રના સઘળા સંસ્કારો તેઓની આરે તરફ સદા કઠિન દુર્ગ રચી રહે છે. બૃહત્ મનુષ્યત્વના સંસ્પર્શમાં લાવીને આ દુર્ગનો નાશ કરવાને માટે કોઈ શક્તિ પ્રજાજરૂપથી તેઓની આરે તરફ ઉત્ત્રાગ કરી રહેલી નથી. તેઓ આ દેશની હુવાથી કેવળ કડક સિવિલિયન, પછા સોદાગર અને પૂરા સૈનિક બની રહ્યા છે. તેથી કરીને તેઓના સંસ્થાનો અમે મનુષ્યના સંસ્થાની માફક અનુભવ નથી કરી શકતા. આમ હોવાથી જ્યારે કોઈ સિવિલિયન હાઇકોર્ટના જજના આસનપર બેસે છે, ત્યારે અમે આશાભર્ય થઈ જઈએ છીએ; કેમકે તે વળતે અમે

જાણીએ છીએ કે આ આદમી તરફથી અમે યથાર્થ વિચારક-
ના વિચારો નહિ મેળવી શકીએ, સિવિલિયનનાજ મેળવશું;
એ વિચારમાં જ્યાં ન્યાય ધર્મની સાથે સિવિલિયન ધર્મનો
વિરોધ થશે ત્યાં સિવિલિયનનોજ ધર્મ વિજયી થશે. આ
સિવિલિયન ધર્મ અંગ્રેજોની શ્રેષ્ઠ પ્રકૃતિની પણ વિરુદ્ધ છે
અને ભારતવર્ષને પણ પ્રતિકૂલ છે.

વળી જે ભારતવર્ષની સાથે અંગ્રેજોનો કારભાર છે, તે
ભારતવર્ષનો સમાજ પણ તેવી દુર્ગતિ અને દુર્બળતાને
લઇને અંગ્રેજોનાં અંગ્રેજતત્વને જગાડી રાખવામાં અસમર્થ છે.
એટલા માટે આ દેશમાં અંગ્રેજોના આવવાથી જે યથાર્થ ફળ
લાભ થવો જોઈતો હતો તેનાથી તે વંચિત છે. ખરી રીતે જોતાં
પશ્ચિમના વણિક, સૈનિક તથા ઑફિસ અદાલતના મોટા
સાહેબો સાથેજ અમારી ભેટ થાય છે; પશ્ચિમના “મનુષ્ય”
ની સાથે તો મિલન થતુંજ નથી. આ દેશના વિપ્લવ તથા
વિરોધ અને અમારાં સંપૂર્ણ દુઃખો તથા અપમાનો પશ્ચિમનાં
એ મનુષ્યત્વનો પ્રકાશ ન હોવાના કારણથી છે; અને તે
પ્રકાશિત નથી થઈ રહ્યું અથવા તેનો પ્રકાશ વિકૃત થઈ જાય
છે તેનાં કારણ સ્વરૂપ જે પા્યો અમારા તરફથી છે તેનો
અમારે સ્વીકાર કરવોજ પડશે. કહેવાયું છે કે “નાયમાત્મા
વલ્લીનેન લભ્ય:—” પરમાત્મા બલહીનની પાસે પ્રકાશિત
થતો નથી; એવી રીતે કોઈ પણ મહત્ત્વ સત્ય બલહીનને
પ્રાપ્ત થઈ શકતું નથી; જે વ્યક્તિ દેવતાને ગ્રાહે છે તેની
પ્રકૃતિમાં દેવતાના ગુણ રહેવા આવશ્યક છે.

કડક વાત જોલવાથી કે અકસ્માત્ દુઃસાહસનું કામ
કરવાથી પણ પ્રકાશિત થતું નથી. ત્યાગ દ્વારાજ બળનો
પરિચય મળે છે. જ્યાં સુધી ભારતવાંસી ત્યાગશીલતા
દ્વારા કલ્યાણને નહિ વરે, તથા ભય, સ્વાર્થ તથા આરામને

સંપૂર્ણ દેશના હિતને માટે છોડી નહિ શકે, ત્યાં સુધી અંગ્રેજો પાસેથી જે માગશે તે ભિક્ષાવૃત્તિજ કહેવાશે, અને તેઓ પાસેથી જે મેળવશે તેથી તેઓની લજ્જા તથા અક્ષમતા વિશેષ વધશે. જ્યારે અમે અમારા દેશને અમારી ચેષ્ટા તથા અમારા ત્યાગ દ્વારા પોતાનો કરી લઈશું, જ્યારે અમે દેશની શિક્ષા તથા સ્વાસ્થ્યને માટે અમારાં સંપૂર્ણ સામર્થ્યનો પ્રયોગ કરીને દેશનાં સર્વ પ્રકારનાં અભાવમોચન તથા ઉન્નતિ સાધન દ્વારા પોતાના દેશપર ખરો અધિકાર જમાવી લઈશું, ત્યારે અમે અંગ્રેજોની નિકટ દીન બનીને ઉભા નહિ રહીશું; ત્યારે અમે ભારતવર્ષમાં અંગ્રેજોના સહયોગી બનીશું; ત્યારે અંગ્રેજોને અમારી સાથ મળીને ચાલવું પડશે; ત્યારે અમારી સાથ દીનતા ન રહેવાથી અંગ્રેજો તરફથી પણ દીનતા પ્રકાશિત નહિ થશે. જ્યાં સુધી અમે વ્યક્તિગત કે સામાજિક મૂઢતાને લઈને અમારા દેશના લોકોની તરફ મનુષ્યોચિત વ્યવહાર કરીશું નહિ, જ્યાં સુધી અમારા દેશનો પ્રબળ પક્ષ દુર્બળોને પગની નીચે દબાવી રાખવામાં જ સનાતન રીતિ સમજશે, જ્યાં સુધી ઊંચા વર્ણના લોકો નીચા વર્ણના લોકો સાથે પણ કરતાં પણ વધારે ઘૃણા કરશે, ત્યાં સુધી અમે અંગ્રેજો તરફથી સહવ્યવહાર મેળવવાનો દાવો કરી શકીશું નહિ; ત્યાં સુધી અમે અંગ્રેજોની પ્રકૃતિને સાચા ભાવથી નહિ જાગ્રાડી શકીશું; અને ભારતવર્ષ વાંચિત તથા અપમાનિત થતો રહેશે. આને ભારતવર્ષ બધી બાબતથી—શાસ્ત્રમાં, ધર્મમાં તથા સમાજમાં, પોતાની મેળેજ પોતાને વાંચિત તથા અપમાનિત કરી રહ્યા છે; પોતાના આત્માને સત્ય અને ત્યાગ દ્વારા ઉદ્બોધિત નથી કરી રહ્યા, તેથી કરીને બીજાઓ પાસેથી જે મેળવવાનું છે તેને નથી મેળવી શકેતા. આને લીધેજ ભારતવર્ષમાં



વાંચવા લાયક ઉત્તમોત્તમ બોધદાયક પુસ્તકો.

મણી અને મોહન-એક સુબોધક વાર્તા કિ. ... રૂ.	૨-૦-૦
સત્યભામા-પત્નીની પસંદગી, શુદ્ધ પ્રેમનો આદર્શ. ,,	૧-૮-૦
ચોખેરવાલી-કર્તા મહાત્મા કવિ શીરોમણી રવીન્દ્રનાથ ટાગોર કે જેઓના એકજ કાવ્યના અમેરીકાના પ્રોફેસરોએ સવાળેલાખ રૂપીઆ ઇનામ આપ્યા હતા તેઓની કૃતિની આ અદ્ભુત નવલકથા અવશ્ય વાંચો ,,	૧-૦-૦
કમળા કુમારી (હિન્દુ ઘર સંસાર સ્થિતિનું ચિત્ર) ,,	૧-૦-૦
સુબોધચંદ્ર આધ્યાત્મિક નોવેલ ,,	૦-૮-૦
નીલમ અને માણેક-સચિત્ર ભાગ ૧ થી ૮ ... ,,	૮-૦-૦
હિન્દુ ઍરીસ્ટર યાને સદ્ગુણી સુમન (અવશ્ય વાંચો). ,,	૦-૧૨-૦
લતા અને લલિતા સચિત્ર ભાગ ૧-૨-૩ દરેકના. ,,	૦-૧૨-૦
પાપ પુંજ ડીટેકટીવ નવલ કથા ,,	૦-૧૨-૦
કલિકૌતક સંગ્રહ (હાસ્યરસનો હોજ) ,,	૦-૧૨-૦
લેલક ખુન (મેરમેરીઝમનો મહાન ઉપયોગ) ... ,,	૦-૧૨-૦
કુસુમ લતા (એક લેદી ખુન અને દગાખોર દોસ્તનો આગેહુળ ચિતાર) ,,	૧-૦-૦
મહાવીર જીવન વિસ્તાર સચિત્ર } અવશ્ય વાંચો... ,,	૧-૮-૦
મહાવીર ભક્ત મણીભદ્ર સચિત્ર }	
વાર્તાવૃક્ષ આદર્શ સાંસારિક રસિક વાર્તાઓનો સંગ્રહ ,,	૦-૧૨-૦
એમ. એ. બનાકે કયોં મેરી-મિટ્ટી ખરાબ કી ? ... ,,	૧-૮-૦
સરલા-એક અદ્ભુત નવલકથા અવશ્ય વાંચો ... ,,	૧-૦-૦
સતી મંડળ ભાગ ૧-૨ દરેકના ,,	૨-૮-૦
ગોપાળ કૃષ્ણ-ગોખલે સચિત્ર ,,	૦-૮-૦
ટોડકૃત રાજસ્થાન (સંપૂર્ણ) ,,	૫-૦-૦

મધ્યજી હીરજીની કુંઠ બુકસેલર્સ પાવધુની, મુંબઈ નં. ૩.